

DALAI LAMA

BERLANJUT KE PENGUGAHAN

DALAI LAMA

BERLANJUT KE PENGUGAHAN

Berdasarkan Karya Klasik Tsong-kha-pa
Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap (Lam Rim Chen Mo)

BERLANJUT KE PENGGUGAHAN: Berdasarkan Karya Klasik Tsong-kha-pa
"Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap (Lam Rim Chen Mo)"

Judul bahasa Inggris: FROM HERE TO ENLIGHTENMENT: An Introduction to
Tsong-kha-pa's Classic Text 'The Great Treatise on the Stages of the Path to
Enlightenment'

By the Dalai Lama

Translated, Edited, and Annotated by Guy Newland

Published by Snow Lion

An imprint of Shambhala Publications, Inc.

Horticultural Hall

300 Massachusetts Avenue

Boston, Massachusetts 02115

@2012 by The Dalai Lama Trust

Penerjemah dan Penyunting:

Tim Potowa Center

www.potowa.org

BERLANJUT KE PENGGUGAHAN

Berdasarkan Karya Klasik Tsong-kha-pa

Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap (Lam Rim Chen Mo)

Dalai Lama

Versi bahasa Inggris oleh Guy Newland

Diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh tim Potowa Center

Diterbitkan oleh GRASINDO

2013

Daftar Isi

Prakata Editor	3
Kata Pendahuluan	5
Bab I Hubungan Dekat dan Mendalam	9
Bab II Berharganya Ajaran Ini	20
Bab III Intisari Buddhadharma	34
Bab IV Jawaban Buddhadharma Atas Pertanyaan Besar	43
Bab V Empat Kenyataan Arya	51
Bab VI Cara Menjalankan Praktik	63
Bab VII Makna Kehidupan Manusia	70
Bab VIII Pembebasan dan Cinta Kasih	78
Bab IX <i>Bodhicitta</i>	94
Bab X Aksi Welas Asih	104
Bab XI <i>Shamatha</i>	111
Bab XII Tujuan Mengetahui <i>Shunyata</i>	121
Bab XIII Realita dan Kesalingterkaitan	131
Bab XIV Menemukan Jalan Tengah	142
Bab XV Realisasi Penggugahan	158

Prakata Editor

Dalam buku ini, Yang Mulia Dalai Lama mengajak kita mempelajari salah satu karya teragung tradisi beliau: *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap*, yang ditulis oleh Tsong-kha-pa. Ketika beliau mengungsi dari Tibet di suatu malam yang dingin di bulan Maret 1959, tak banyak yang dapat dibawa, namun beliau membawa teks ini bersamanya. Dengan menggabungkan ajaran-ajaran ekstensif Buddhadharma di masa awal, karya Tsong-kha-pa yang luar biasa ini merupakan filosofi yang tajam sekaligus bimbingan spiritual pribadi. Untuk pertama kalinya Yang Mulia Dalai Lama mengajarkan teks ini di Barat, yakni di Universitas Lehigh pada bulan Juli 2008, setelah terbitnya tiga jilid bahasa Inggris untuk pertama kalinya, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam Rim Chen Mo)* [Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2001, 2002 dan 2004].

Tulisan Tsong-kha-pa, *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap*, yang diterbitkan tahun 1402 adalah karya bersejarah yang memperjelas dan mengklarifikasi kesalahpahaman mengenai interpretasi *shunyata* tentang kenyataan terdalam. Dalam sejarah Buddhadharma Tibet, karya tersebut dianggap sangat kontroversial sekaligus sangat berpengaruh. Tetapi dalam menjabarkannya di sini, Yang Mulia Dalai Lama tidak berfokus pada kontroversi sektarian. Sebaliknya, dalam menyajikan pandangan Tsong-kha-pa yakni sanggahan terhadap berbagai pandangan yang lebih mendasar, beliau menunjukkan bahwa semuanya merupakan bagian dari ajaran *prajna* yang ekstensif di Tibet. Melalui ungkapan penghormatan kepada para bijaksana di masa lampau di India – para penerus silsilah ajaran ini, beliau menghubungkan pesan yang ada dalam ajaran tersebut dengan kondisi umat manusia.

Melalui ajaran *Risalah Mendetail*, Yang Mulia Dalai Lama membimbing kita dengan penuh elegansi, humor, antusiasme dan penguasaan penuh, merangkai penjelasan beliau seputar tema tunggal nan mendalam: kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*), bahwa segala sesuatu muncul dan eksis semata-mata karena saling terkait. Bab demi bab, beliau senantiasa kembali ke tema ini, menjelajahi setiap aspek jalan spiritual berdasarkan ajaran kesalingterkaitan. Beberapa contoh di antaranya: di awal, Yang Mulia Dalai Lama mengajarkan tanggung jawab global, menekankan bahwa kehidupan kita di era modern ini di bumi adalah saling terhubung – tiada orang atau bangsa yang bisa hidup bahagia dengan mengabaikan orang atau bangsa lainnya. Beliau menekankan nilai-nilai dari semua agama besar di dunia, namun mengatakan bahwa pandangan Buddhis yang khas mengenai *pratityasamutpada*, tidak meyakini adanya Pencipta yang tak bersebab. Hal ini dikarenakan *segala sesuatu* eksis semata-mata terkait atau tergantung hal lainnya. Di saat yang sama, beliau menekankan pentingnya mengembangkan keyakinan yang kokoh, bahwa pilihan kita akan membawa dampak, tindakan kita akan membawa konsekuensi karena saling terkaitnya sebab dan akibat. Dengan tajam, beliau menyidik proses kesalingterkaitan di mana cengkeraman adanya sifat hakiki mengakibatkan penderitaan terus-menerus yang tidak perlu. Lagi dan lagi, beliau menunjukkan bagaimana konsep mendasar Buddhadharma seperti Triratna dan Empat Kenyataan Arya menjadi sangat bermakna jika dipahami berdasarkan pengertian

mendalam bahwa segala sesuatu bersifat *shunya* (tidak hakiki) dan saling terkait. Beliau mengeksplorasi bagaimana cinta kasih (*maitri*), welas asih (*karuna*) dan kebaikan tergantung pada pengalaman hubungan kita yang dalam dan keterkaitan kita dengan orang lain. Akhirnya, dengan membandingkannya terhadap fisika kuantum, beliau memperkenalkan konsep mendalam bahwa realita itu sendiri tak pernah eksis secara *objektif*, namun hanya eksis semata-mata berdasarkan kesalingterkaitan antara sang subjek (yang mengalami) dengan objek.

Terbitnya buku ini juga suatu contoh kesalingterkaitan. Buku ini terbit karena adanya ajaran yang tergantung pada sebab dan kondisi yang tak terhitung banyaknya, termasuk karya sepanjang hidup Geshe Ngawang Wangyal, upaya tak terbatas dari teman-teman di *Tibetan Buddhist Learning Center* dan upaya dari para pengajar, staf, murid-murid serta para administrator di Universitas Lehigh. Saya sangat berterima kasih kepada mereka yang membuat buku ini akhirnya menjadi seperti sekarang, khususnya Geshe Thupten Jinpa di mana terjemahan lisan beliau yang brilian ke Inggris sangatlah krusial dalam menyusun buku ini, dan Bhikshu Geshe Lhaktor serta asistennya, Tsering Gyatso yang menyalin ajaran Yang Mulia Dalai Lama dalam bahasa Tibet. Terima kasih kepada Joshua Cutler, Diana Cutler, Bhikshu Geshe Yeshe Thapkey, Bhikshuni Thubten Chodron, Steven Rhodes, Gareth Sparham, Natalie Hauptman, Thomas Griffin dan Susan Higginbotham di mana mereka masing-masing telah memberikan dukungan berharga dengan berbagai cara ketika saya membutuhkannya.

Karena penjelasan *Risalah Mendetail* ini diberikan kepada para pendengar berbahasa Inggris, saya mengutip teks yang beliau rujuk dengan mencantumkan nomor jilid dan halaman dari buku *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam Rim Chen Mo)*, terbitan *Snow Lion Publications* dalam tanda kurung. Saya juga menyisipkan catatan dan referensi pustaka terutama berbagai teks yang beliau sebut. Karena buku ini dimaksudkan untuk pembaca umum, saya tidak mencantumkan tanda baca untuk istilah Sanskerta dan Tibet.

Kata Pendahuluan

Saya merasa terhormat berkesempatan menulis kata sambutan atas terbitnya buku yang luar biasa ini. Dalam buku ini, Yang Mulia Dalai Lama XIV (lahir tahun 1935) memberikan ajaran yang singkat namun komprehensif mengenai intisari petunjuk yang disusun dengan luar biasa detailnya, *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* oleh Jey Rinpoche, Tsong-kha-pa Losang Drakpa (1357-1419). Tsong-kha-pa menulis karya ini di tahun 1402, tahun keempat setelah Penggugahan Sempurna beliau, di Gua Lidah Yama di Gunung Oeudey Gungyal, di atas tempat pertapaan di Olkha, setelah retret lima tahun. Selama tahun-tahun berikutnya, beliau memfokuskan diri pada satu hal – menyusun ajaran Buddha dan ajaran para penerus Buddha hingga Atisha (982-1054) menjadi *Jalan Penggugahan Bertahap* yang sangat efektif, dapat diakses seluas mungkin oleh banyak orang. Karya agung ini telah diterjemahkan dengan sangat baik ke bahasa Inggris oleh murid-murid Bhikshu Geshe Wangyal di awal abad ini. Sebagai penghargaan atas upaya ini, di tahun 2008 Yang Mulia Dalai Lama datang ke Amerika Serikat untuk menjelaskan intisari ajaran tersebut yang tercatat dengan indah dalam buku “*Berlanjut ke Penggugahan*” ini. Saya sangat beruntung bisa menghadiri pembabaran Dharma di Universitas Lehigh tersebut. Namun setelah membaca buku ini, saya terperangah betapa banyak hal yang telah saya luput waktu itu – sekarang seperti melihat permata jernih berdimensi banyak dengan kaca pembesar yang tajam: ketika ajaran ada di depan mata dalam suatu bentuk teks, kita lebih dapat melihat kedalaman dan keindahannya.

Ajaran ini memberikan apa pun yang kita perlukan untuk memasuki *Jalan Penggugahan Bertahap*. Buku ini ringkas dan sederhana, bisa dicerna oleh para pemula, dan sekaligus menantang para murid yang berpengalaman untuk memperbaharui penyidikan, mendapatkan pemahaman yang lebih dalam dan halus. Ini adalah saripati yang hanya mungkin dibabarkan oleh seorang Guru sejati, yang mengajarkan potensi dan realita dari *prajna* dan welas asih manusia.

Di awal *Risalah Mendetail*, Tsong-kha-pa secara rinci menjelaskan keagungan ajaran ini, yang beliau warisi dari pendahulunya yang termasyhur, Atisha melalui karya *Suluh Pada Jalan Penggugahan (Bodhipathapradipam)* dan *Jalan Penggugahan Bertahap (lam rim)*, yang merupakan ajaran mendasar bagi tradisi Kadam Buddhadharma Tibet. Salah satu hal yang membuat ajaran ini agung adalah keagungan guru, di mana keagungan Atisha tampak jelas dari biografi beliau, pengaruh luar biasa beliau di India dan Tibet, dan khususnya warisan yang beliau tinggalkan dalam bentuk “Empat Karakteristik Keagungan” sehingga ajaran Buddha secara otentik dapat diterima. Keempat karakteristik keagungan tersebut adalah: 1) mengetahui bahwa semua ajaran bebas dari kontradiksi; 2) menganggap semua kitab ajaran sebagai petunjuk pribadi; 3) memahami dengan mudah maksud Jina (secara harafiah: “Penakluk,” julukan untuk Buddha); dan (4) menghindari kekeliruan dari meninggalkan Dharma. Seribu tahun kemudian, keempat karakteristik keagungan ini tetap merupakan cara yang tak diragukan untuk menghindari sikap sektarian dalam Buddhadharma. Yang Mulia Dalai Lama adalah contoh teladan, praktisi sejati ajaran ini, sebagaimana seringkali beliau tunjukkan dalam karya berharga ini. Praktik Yang Mulia Dalai Lama sendiri yang tak pernah beliau klaim adalah bukti

nyata realisasi beliau, disertai komunikasi yang hati-hati dan fasih yang terungkap jelas sepanjang karya ini, membuka lebar gerbang bagi para murid untuk memasuki *Jalan Penggugahan Bertahap*.

Yang Mulia Dalai Lama memulai pembabaran dengan menyebut tiga komitmen hidup beliau: sebagai manusia yang memegang nilai utama kemanusiaan yakni ketajaman pikiran dan welas asih; sebagai seorang bhikshu yang sepenuh hati merangkul semua agama besar di dunia selain Buddhadharma dalam empat karakteristik keagungan, khususnya Judaisme, Kristiani dan Islam dan bahkan tradisi-tradisi humanisme sekular; dan sebagai orang Tibet yang mengembangkan rekonsiliasi yang damai dengan semua orang, mengembangkan pengertian dan cinta kasih khususnya terhadap Cina.

Lebih lanjut, mengenai berbagai tradisi Buddhadharma, beliau menghargai ajaran Theravada sebagai sesepuh, yang beliau sebut tradisi Pali. Juga terhadap tradisi Mahayana yang beliau sebut tradisi Sanskerta, di antaranya tradisi Buddhadharma Cina dianggap sebagai sesepuh. Kemudian beliau menyatakan bahwa Tsong-kha-pa dan dirinya adalah penerus Buddhadharma Nalanda India, yang bersumber dari Nagarjuna, Arya Asanga dan sebagainya. Beliau berbagi suka cita yang luar biasa karena berkesempatan mengajarkan murid-murid dari India serta berkesempatan mengembalikan harta karun intelektual dan spiritual mereka yang telah lama hilang, ke pikiran dan hati mereka:

Saya sangat tergerak, sangat tersentuh ketika saya berkesempatan mengajarkan Buddhadharma kepada orang-orang India. Ke mana pun saya pergi untuk mengajar di belahan bumi ini, tiada pesan lain dari saya kecuali pemikiran India kuno. Itu saja. Sebagai contoh, pesan tanpa kekerasan (*ahimsa*) adalah tradisi India. Semua yang saya ajarkan di sini mengenai *Jalan Penggugahan Bertahap* adalah harta karun tradisi Nalanda. Ketika saya memberikan ajaran kepada teman-teman India, saya berpikir bagaimana kami telah menjaga keberlangsungan harta karun ini di Tibet, di mana telah punah berabad-abad di India. Mengembalikan harta karun ini kepada mereka membuat saya merasakan kebahagiaan yang luar biasa.

Kutipan ini mengingatkan saya akan keinginan mendesak dari Yang Mulia Dalai Lama (dan Almarhum Geshe Wangyal) yang menginginkan diterjemahkannya kepustakaan Universitas Nalanda – karya-karya para Pandita dan praktisi agung yang ada dalam koleksi ulasan (*Tengyur*) Tibet – ke dalam bahasa Inggris, Cina dan India serta Eropa. Akhirnya beliau menjelaskan bahwa karya Tsong-kha-pa, *Risalah Mendetail*, memperjelas kerangka yang dibuat Atisha, memperkokoh apa yang telah ditata dengan indah oleh guru Kagyu, Gampopa (1079-1153), guru Sakya, Sapan (1182-1251) dan guru Nyingma, Longchenpa (1308-1364), menunjukkan keselarasan antara *Risalah Mendetail* Tsong-kha-pa dengan ajaran inti dari berbagai tradisi Buddhadharma Tibet lainnya.

Saat membahas ajaran aktual jalan spiritual, Yang Mulia Dalai Lama menjabarkan keseluruhan rangkaian tema yang telah dibuat oleh Atisha dan

Tsong-kha-pa yang bersumber dari sutra-sutra, yang merupakan intisari bagi pengembangan diri: berharganya kehidupan manusia dan tujuannya, ketidakpastian (*anitya*) baik yang sifatnya kasar maupun halus serta kematian yang pasti terjadi, cara kerja karma, tak terelakkannya *dukha* dalam lingkaran samsara, keagungan dan kebahagiaan dari welas asih agung (*mahakaruna*) yang mengantarkan pada bangkitnya *bodhicitta* seorang Bodhisattva, dan ajaran *Prajnaparamita* yang luar biasa pentingnya mengenai tiadanya sifat hakiki, *shunyata* dan kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*). Dalam waktu yang demikian singkat, bab demi bab, beliau mengambil intisari dari setiap tahap dan berbaginya dengan kemurahan hati; dengan ketepatan dan kedalaman yang sungguh mengagumkan. Sebagaimana beliau lakukan ketika memberikan ajaran, kadang-kadang beliau berhenti sejenak dan menanggapi pertanyaan dari para murid dan praktisi, di mana hal ini membuat konsep yang diajarkan semakin jelas.

Pada beberapa bab terakhir, dengan lancar Yang Mulia Dalai Lama membahas kompleksitas pandangan dari beberapa filsuf utama Madhyamaka (Jalan Tengah) seperti Nagarjuna, Aryadeva, Chandrakirti, Shantarakshita dan Tsong-kha-pa, juga mendalam dan halusnya interpretasi Prasangka dan Svatantrika mengenai *shunyata* dan dua kenyataan: kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam. Beliau membuat topik-topik ini menjadi jelas dan dapat dipahami, atau paling tidak, memberikan orientasi yang memadai guna memotivasi para murid untuk menyidik lebih lanjut dan lebih dalam. Kemudian beliau mengakhiri pembabaran dengan memberikan dorongan yang menggugah dan mengajak kita semua untuk memulai perjalanan Penggugahan kita sendiri, tidak sekadar mengikuti apa yang dimiliki orang lain atau apa yang telah direalisasi oleh para guru besar, mendorong kita untuk mengarahkan diri pada keadaan yang bebas dan penuh suka cita yang tak dapat dipikir. Kita semua mempunyai akses untuk itu, dengan cara menumbuhkembangkan potensi *prajna* Kilauan Jernih (Skt: *prabhasvara*) dalam diri kita masing-masing, tidak masalah apakah kita seorang Buddhis atau bukan.

Sebagai kesimpulan, jika keagungan ajaran itu penting untuk memotivasi kita dalam mempelajarinya dan keagungan guru yang mengajarkannya merupakan indikasi penting dari keagungan tersebut, maka keagungan guru dunia ini, Bhikshu Tenzin Gyatso, Yang Mulia Dalai Lama XIV, yang terungkap indah dalam buku yang singkat dan jelas ini, merupakan indikasi penting antusiasme yang tak kunjung padam pada *Jalan Penggugahan Bertahap*, untuk membantu orang-orang yang terbuka pikirannya, baik mereka yang beragama maupun tidak, dalam budaya spiritual yang majemuk di era kita ini.

Robert A. F. Thurman
*Jey Tsong-kha-pa Professor of Indo-Tibetan
 Buddhist Studies, Universitas Columbia
 Presiden, Tibet House US*

Ganden Dekyi Ling
Woodstock, New York
31 Mei 2012
Saga Dawa, Tahun Naga Air Kalender Tibet 2139

Bab I

Hubungan Dekat dan Mendalam

Selamat siang, para hadirin. Saya sangat senang berada di sini untuk memberikan ajaran *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* (*Great Treatise on the Path to Enlightenment; lam rim chen mo*).¹ Saya berkunjung ke Pusat Dharma almarhum Geshe Wangyal saat lawatan pertama saya ke Amerika di tahun 1979. Di masa Dalai Lama III khususnya, bangsa Tibet dan Mongolia memiliki hubungan yang sangat dekat.² Orang Tibet memiliki hubungan yang unik dan sangat dekat dengan orang Mongolia, termasuk suku Kalmyk dan Buryat. Salah satu teman belajar terbaik saya bernama Ngodrup Tsokyi, orang Mongolia. Dia sangat membantu saya dan saya merasa hubungan kami sangat dekat. Ketika saya mengunjungi Pusat Dharma yang didirikan oleh Geshe Wangyal, kami mengenang kembali banyak kisah hubungan yang kuat di waktu lampau. Semua orang merasa tersentuh dan kami semua meneteskan air mata.

Joshua Cutler, Direktur *Tibetan Buddhist Learning Center*, bukanlah orang Mongolia maupun Tibet, dia adalah orang Amerika keturunan Eropa. Saya pikir Joshua dan Diana memiliki bakti yang sangat besar terhadap almarhum Geshe Wangyal. Mereka meminta saya mengajarkan *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* dan mereka menerjemahkan teks ini ke bahasa Inggris. Saya pernah berjanji suatu saat saya akan mengajarkan teks tersebut. Hari ini janji itu terwujud. Teks ini cukup tebal. Tidak mungkin kita dapat membaca seluruhnya dalam beberapa hari. Jadi saya akan menyimpulkan poin-poin penting dan mengelaborasinya jika diperlukan.

Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap ditulis oleh Lama Tsong-kha-pa, seorang cendekiawan besar, penerus sejati tradisi Nalanda.³ Menurut saya, beliau adalah salah satu cendekiawan terbaik Tibet. Walaupun teks ini tersedia secara luas dalam bahasa Tibet dan Inggris, namun hari ini saya membawa salinan milik saya sendiri. Tanggal 17 Maret 1959, ketika saya

¹ Lihat *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, tiga jilid. (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2001, 2002 dan 2004), selanjutnya disingkat menjadi *Risalah Mendetail*.

² Acara ini diselenggarakan oleh *Tibetan Buddhist Learning Center* di Washington, New Jersey, bekerja sama dengan Universitas Lehigh. *Tibetan Buddhist Learning Center* didirikan oleh cendekiawan Mongolia, Geshe Ngawang Wangyal (1901-1983), guru Buddhis pertama dari beberapa pakar Buddhadharma di Barat, di antaranya Jeffrey Hopkins dan Robert Thurman. See www.labsum.org.

³ Tsong-kha-pa Losang Drakpa (1357-1419) mendirikan tradisi Buddhadharma Tibet Gelukpa, di mana Yang Mulia Dalai Lama adalah salah satu pengikutnya. Nalanda berlokasi di sebelah utara Bihar (India), merupakan salah satu universitas dan perpustakaan terbesar di dunia sekitar abad V-XII Masehi. Yang Mulia Dalai Lama sering mengatakan Buddhadharma Tibet adalah warisan Nalanda yang berlimpah dengan ajaran Buddha dari India. Lihat "Praise to Seventeen Nalanda Masters," dalam buku beliau, *The Middle Way* (Boston: Wisdom Publications, 2009), 153-161.

meninggalkan Norbulingka di malam itu, saya membawa teks ini.⁴ Sejak itu, saya telah menggunakannya sebanyak sepuluh atau lima belas kali untuk mengajar, semuanya dari salinan ini. Salinan ini sangat berharga buat saya.

Tanggung Jawab Global

Kebanyakan dari kalian mengetahui komitmen, pandangan dan pemikiran saya. Namun beberapa di antara kalian mungkin ada yang baru, jadi saya ingin menjelaskan secara singkat komitmen utama saya. Pertama-tama, saya hanyalah seorang manusia biasa di antara enam milyar orang. Faktanya adalah semua enam milyar orang berbagi di satu planet yang sama. Kita semua bertahan hidup di bawah satu mentari. Saat ini khususnya, kita adalah satu komunitas yang mengalami pertumbuhan populasi, komunikasi yang instan, ekonomi global modern dan masalah lingkungan secara umum. Sebenarnya kita semua adalah satu kesatuan. Faktanya, tidak ada keinginan individu yang berdiri sendiri dan terpisah. Masing-masing dari kita, masa depan kita sepenuhnya tergantung pada umat manusia yang ada. Namun cara pikir kita tentang segala sesuatu masih berlandaskan konsep warisan nenek moyang ketika masing-masing komunitas kurang lebih hidup sendiri-sendiri. Ada kesenjangan yang berkembang antara persepsi dan realita. Cara pikir yang ketinggalan zaman membuat kita berpandangan keliru bahwa kita dan komunitas kita terpisah dari dunia yang ada. Berdasarkan cara berpikir tersebut, tindakan kita menjadi tidak realistis.

Tidak seorang pun menginginkan lebih banyak lagi persoalan. Namun ada banyak persoalan dan banyak di antaranya adalah ciptaan kita sendiri karena kita tidak memiliki pandangan yang holistik dan realistis. Untuk mengembangkan sikap tanggung jawab global, kita harus melihat keseluruhan planet. Ini hanyalah satu planet kecil di mana masa depan kita masing-masing tergantung pada planet ini. Kita harus menjaga planet ini. Satu-satunya cara untuk menyelamatkan masa depan kita masing-masing adalah mengembangkan kepedulian terhadap kebahagiaan semua orang, semua makhluk di dunia.

Jadi komitmen utama saya adalah memperjelas bahwa kita membutuhkan sikap tanggung jawab global. Sehubungan dengan ini, saya menganggap Buddhadharma bukan sebagai agama, tetapi semata-mata sebagai konsep yang membantu, misalnya sikap peduli kepada semua makhluk adalah bermanfaat. Memikirkan makhluk lain di alam-alam lain sepertinya tidak realistis. Entah kalian menganggap itu masuk akal atau tidak, berpikir demikian sangat bermanfaat. Jika kita sudah memperluas sikap kepedulian kita terhadap para makhluk yang tak terhingga jumlahnya di planet-planet yang tak terbatas jumlahnya, maka tentu saja kita ingin mengembangkan kepedulian kepada enam milyar manusia di planet ini. Milyaran hewan benar-benar menderita di tangan manusia, bukankah begitu? Jadi pesan Buddhadharma tentang altruisme yang

⁴ Dalam biografi beliau yang memukau, *My Land and My People* (New York: McGraw-Hill, 1962), Yang Mulia Dalai menceritakan bagaimana ketegangan yang memuncak membuat beliau memutuskan untuk meninggalkan Tibet dan bagaimana beliau mengungsi dari Lhasa yang sudah diduduki Cina. Norbulingka adalah tempat kediaman Yang Mulia Dalai Lama di musim panas, dibom oleh Cina begitu beliau mengasingkan diri.

tak terbatas sangatlah relevan. Di sini kita tidak membicarakan kehidupan mendatang atau menjadi tergugah. Kita membicarakan bagaimana altruisme yang tak terbatas sangat berguna untuk menjadi orang yang lebih bahagia, lebih peka dan orang yang berguna di planet ini.⁵

Saat menghadapi kesulitan dalam hidup sehari-hari, beberapa konsep Buddhadharma ini mungkin membantu. Konsep ini membekali pikiran kita, khususnya emosi kita sehingga kita dapat menjaga ketenangan pikiran ketika menghadapi kesulitan. Ini baik untuk kesehatan kita. Terlalu banyak kekhawatiran dan terlalu berambisi akan membawa kecurigaan dan kecemburuan, mengarah pada lebih banyak gangguan mental. Beberapa konsep Buddhadharma ini mungkin sangat membantu kebahagiaan masing-masing individu, secara mental dan emosional. Dan terkait dengan itu, konsep ini juga memiliki manfaat fisik. Jika kalian bukanlah penganut kepercayaan dan tidak tertarik pada agama, itu tidak masalah. Dengarkanlah konsep-konsep ini dan jika kalian merasa ada manfaatnya, gunakanlah. Jika kalian merasa itu tidak masuk akal, lupakan saja.

Keharmonisan Beragama

Komitmen saya yang kedua adalah meningkatkan keharmonisan beragama. Saya seorang Buddhis, kadang-kadang saya menganggap saya adalah seorang Buddhis yang kukuh. Guru-guru Buddhis India di zaman dahulu, khususnya para cendekiawan dari Universitas Nalanda, berpikiran sangat kritis.⁶ Mereka menganalisis segala hal, baik kata-kata Buddha sendiri maupun pandangan non-Buddhis. Guru-guru seperti Nagarjuna, Aryadeva, Dignaga, Dharmakirti dan Shantarakshita adalah ahli logika yang pemikirannya sangat tajam dan mampu menemukan setiap celah, setiap kelemahan dalam berbagai filosofi non-Buddhis. Saya juga demikian, paling tidak hingga taraf tertentu. Saya selalu ingin menyelidik, menganalisis, dan sehubungan dengan itu saya mengatakan saya adalah seorang Buddhis yang sangat kukuh.

Di saat yang sama, saya juga menerima nilai atau potensi dari semua agama di dunia. Konflik yang terjadi atas nama agama begitu mengerikan dan menyedihkan. Sebagai akibatnya, yang menderita adalah orang-orang yang tak bersalah, orang yang sungguh-sungguh dan berkeyakinan. Oleh karena itu, adalah penting untuk berupaya meningkatkan keharmonisan beragama dengan cara saling menghormati dan saling pengertian. Hal ini sangat membantu non-Buddhis untuk mengerti struktur Buddhadharma dan orang-orang Buddhis untuk mengerti agama-agama lain.

⁵ Tanggung jawab global adalah tema yang sering disebut Yang Mulia Dalai Lama ketika beliau memberikan ajaran. Penekanan pada tema ini khususnya dapat ditemukan dalam buku beliau, *A Human Approach to World Peace* (Boston: Wisdom Publications, 1984) dan *Ethics for the New Millennium* (New York: Riverhead Books, 2001).

⁶ Lihat catatan 3 mengenai Nalanda.

Itulah sebabnya, kemarin saya pergi berziarah ke Rajasthan, ke makam suci Ajmer Sharif, tempat suci umat Muslim yang terkenal.⁷ Itu mungkin tempat paling suci bagi Islam Sufi. Setiap tahun, doa-doa diadakan selama enam hari untuk memperingati kematian orang suci tersebut. Mereka mengundang saya. Mereka berdoa sepanjang malam, tetapi saya ikut berpartisipasi di waktu subuh. Jadi kemarin dari jam 2.30 hingga jam 4.30 pagi, saya berdoa dan memakai kopiah orang Muslim – mengenakan jubah bhikshu dan kopiah Muslim.⁸ Yang hadir mungkin sekitar ratusan ribu orang sehingga tempat itu menjadi luar biasa panas dan lembab. Dengan begitu banyak orang memadati area yang sempit, tentu saja orang-orang berkeringat dan mengeluarkan bau badan. Mungkin bisa kita sebut bebauan sila, yang tentu saja bercampur dengan keringat! Jubah saya masih lembab sampai sekarang. Saya sangat menikmatinya; benar-benar menakjubkan.

Beberapa minggu sebelumnya ada Konferensi Muslim Internasional di Delhi. Mereka mengundang saya dan saya kira sayalah satu-satunya non-Muslim yang berpartisipasi. Sore itu, saya berkunjung ke Mesjid Jamma di Delhi dan berdoa bersama ribuan Muslim.⁹ Itu pertama kalinya saya memakai kopiah Muslim berwarna putih. Saya pribadi sangat senang, namun saya sedikit ragu-ragu karena beberapa orang yang berpandangan konservatif mungkin mempunyai pendapat yang berbeda. Namun tanggapan dari masyarakat sangat bagus. Sepertinya masyarakat menghargai upaya saya untuk meningkatkan keharmonisan dan saling menghormati antar agama.

Jika kalian juga merasa bahwa saling pengertian dan keharmonisan antar agama di dunia adalah penting, lakukanlah sesuatu. Jalinlah hubungan yang dekat dengan para pengikut tradisi lain. Sejak peristiwa 11 September 2001, sangatlah penting untuk menjangkau saudara-saudara kita umat Muslim, menjalin hubungan dengan mereka. Banyak orang memiliki kesan negatif terhadap umat Muslim, dan itu benar-benar keliru.

Memang benar di waktu lampau, banyak orang Buddhis di India yang menderita di tangan umat Muslim, namun hal itu sudah lama berlalu.¹⁰ Tidak ada

⁷ Di pagi hari tanggal 9 Juli 2008, Yang Mulia Dalai Lama mengunjungi makam Dargah Sharif di Ajmer, Rajasthan (India) untuk berdoa dalam acara "*Urs*," dalam rangka memperingati 796 tahun wafatnya seorang Sufi agung bernama Kwaja Moinuddin Chishti. Diperkirakan sekitar satu juta pengikut dari India, Bangladesh, Pakistan dan berbagai tempat lainnya mengunjungi peringatan tersebut yang berlangsung selama enam hari.

⁸ Dengan mengikuti contoh Muhammad, umat Muslim di seluruh dunia menutup kepala mereka, setidaknya saat berdoa. Istilah dalam bahasa Arab adalah *tagiyah* sedangkan di Pakistan dan India disebut *topi*.

⁹ Mesjid Jamma di Delhi adalah salah satu mesjid terbesar di India, dibangun tahun 1658 oleh Kaisar Mughal, Shah Jahan.

¹⁰ Sebagai contoh, Universitas Nalanda yang sering disebut Yang Mulia Dalai sebagai sumber utama Buddhadharma Tibet, akhirnya dihancurkan oleh Bhaktiya Khalji tahun 1193. Menurut cerita, dia menanyakan apakah ada salinan *Qur'an* di perpustakaan sebelum menghancurkan Nalanda.

gunanya tetap menyimpan hal itu karena akan membawa kebencian. Itu sangat bodoh. Saat ini, misalnya, banyak umat Muslim yang tinggal di daerah Bodhgaya. Saya pikir mungkin nenek moyang mereka datang ke Bodhgaya untuk menghancurkan vihara Buddhis di sana.¹¹ Namun sekarang mereka adalah teman baik para peziarah Buddhis. Kapan pun saya berkunjung ke Bodhgaya, mereka menyambut saya dengan secangkir teh dan kacang yang sangat enak. Saya selalu menikmatinya. Itulah faktanya sekarang. Ada ribuan umat Muslim di sana, mereka adalah praktisi Islam yang sungguh-sungguh dan orang-orang yang menakjubkan.

Tibet

Komitmen saya yang ketiga adalah mengenai Tibet, penduduk Tibet dan budayanya. Hingga ada saling pengertian antara Tibet dan Cina, adalah tanggung jawab moral saya untuk berbicara atas nama Tibet ...¹² Selama kunjungan saya baru-baru ini ke Amerika, beberapa orang Cina berdemonstrasi di tempat saya memberi ajaran, jadi saya ingin bertemu dengan mereka. Akhirnya saya bertemu dengan tujuh orang dari mereka. Dua di antaranya mendengarkan penjelasan saya dengan tenang, namun yang lainnya sangat marah dan tidak tertarik untuk mendengarkan. Emosi mereka terlalu kuat.

Saya mengusulkan sekaranglah waktu yang tepat untuk membuat kelompok persahabatan antara orang Tibet dengan orang Han di mana pun mereka tinggal dalam komunitas yang sama. Mereka harus saling mengenal satu sama lain sehingga jika ada masalah, mereka dapat berdiskusi, saling bertukar pandangan dan informasi. Tanpa itu, biasanya tidak ada komunikasi antara kedua kelompok. Mereka tetap terisolasi dan ketika terjadi insiden, emosi menyelimuti diri mereka.

Kalian dapat membantu dalam hal ini. Di komunitas yang ada orang Tibet dan orang Han, bantulah mereka membuat kelompok persahabatan. Kalian juga bisa ikut bergabung selama motivasi kalian murni. Namun pada akhirnya masalah Tibet harus diselesaikan antara orang Han dan orang Tibet. Tak seorang pun dapat melakukan hal ini untuk kami.

¹¹ Vihara Mahabodhi di Bodhgaya dianggap sebagai tempat Buddha merealisasi Penggugahan, adalah warisan dunia UNESCO. Vihara Mahabodhi dibangun abad V atau VI Masehi di atas lokasi yang sebelumnya terdapat vihara yang dibangun Raja Ashoka (abad III Sebelum Masehi). Meskipun diserang dan mengalami kerusakan yang parah serta terabaikan antara abad XII-XIX, Vihara Mahabodhi tidak dihancurkan dan sebagian telah direnovasi. Bodhgaya terletak di Bihar, India di mana sekitar 14% penduduknya adalah Muslim. Mesjid utama di Bodhgaya terletak di sebelah tenggara kompleks Mahabodhi.

¹² Serangkaian gejolak sipil di Tibet berawal tanggal 10 Maret 2008, pada peringatan hari jadi ke-49 atas gagalnya pemberontakan tahun 1959 melawan kekuasaan Beijing. Protes mengenai para bhikshu yang dipenjara akhirnya berubah menjadi kekerasan, termasuk serangan orang Tibet terhadap orang Cina Han di Lhasa. Wen Jiabao, perdana menteri Republik Rakyat Cina menuduh Yang Mulia Dalai Lama sebagai penggerak di balik kekerasan. Yang Mulia Dalai Lama menolak tuduhan tersebut dan mengatakan itu disebabkan rasa ketidakpuasan yang menyebar luas di Tibet.

Kami, orang Tibet mengulurkan tangan kanan kami ke teman-teman suku Han dan tangan kiri kami ke para pendukung Barat. Di antara kedua tangan kami, tangan kanan adalah lebih penting. Kami mengulurkan tangan kanan ke pemerintah Cina. Namun sepanjang tangan kanan tetap kosong, tangan kiri kami menerima bantuan dari orang yang memperhatikan kami. Hal ini logis dan alamiah. Saat tangan kanan memperoleh hasil yang konkret, tangan kiri akan ditarik dan melambatkan perpisahan.

Sangatlah penting saudara-saudara kami dari suku Han memahami masalah Tibet. Memberitahu mereka tentang budaya Tibet, bahasa Tibet atau spiritualitas Tibet di setiap kesempatan sangatlah membantu. Dengan demikian, ada kesempatan untuk mengatakan sesuatu tentang sejarah, mempertimbangkan pandangan Tibet dan pandangan Cina. Di antara suku Cina, ada pendapat yang berbeda mengenai sejarah; tidak semua orang mau menerima versi yang resmi. Kita membutuhkan pendekatan yang realistik. Untuk itu, kita membutuhkan pengetahuan yang menyeluruh mengenai realita. Di antara kalian, mungkin ada yang bisa membantu dengan cara ini.

Siswa Junior Dalam Dharma

Secara historis, Buddha hadir di dunia hampir dua ribu enam ratus tahun lalu. Akhirnya ajaran Buddha menyebar dari India ke wilayah-wilayah lain, termasuk Asia Tenggara dan Asia Timur. Saat ini, Myanmar, Sri Lanka, Thailand, Kamboja, dan sebagainya terutama mengikuti tradisi Pali. Di Cina, Korea, Jepang, Vietnam, Tibet dan Mongolia juga ada tradisi Pali dan tradisi Sanskerta.¹³ Untuk mengerti Buddhadharma tradisi Sanskerta, bahasa Cina sangatlah penting, juga bahasa Tibet. Buddhadharma berkembang di Cina paling tidak, tiga atau empat abad lebih awal daripada di Tibet.

Saya menganggap yang paling senior adalah tradisi Pali; tradisi Pali adalah landasan dari Buddhadharma. Mereka yang memegang tradisi ini adalah para siswa Buddha yang paling senior. Sedangkan di antara tradisi Sanskerta, yang paling senior adalah tradisi Cina. Setelah itu, baru tradisi Tibet dan Mongolia. Jadi kapan pun saya memberi ajaran kepada komunitas Cina, saya selalu mengawalinya dengan memberikan penghormatan kepada mereka selaku siswa Buddha yang lebih senior.

Di saat yang sama, kadang-kadang murid yang lebih junior lebih baik dalam hal pengetahuan. Buddhadharma Tibet didirikan oleh Shantarakshita, salah satu ahli logika dan filsuf terbaik tradisi Nalanda. Beliau sendiri datang ke Tibet. Beliau dan muridnya, Kamalashila adalah cendekiawan hebat di mana

¹³ Yang Mulia Dalai Lama menggunakan istilah "tradisi Sanskerta" untuk Buddhadharma Mahayana karena Mahayana terutama menggunakan sutra-sutra yang tertulis dalam bahasa Sanskerta. Karena tradisi "Sanskerta" di sini mengacu pada Mahayana, Yang Mulia Dalai Lama mengatakan bahwa bahasa Cina sangat penting untuk mempelajari tradisi Buddhadharma berbahasa Sanskerta. Istilah "tradisi Pali" mengacu pada ajaran yang dilestarikan dalam bahasa Pali, bahasa yang digunakan dalam kitab ajaran Theravada.

tulisan mereka masih ada hingga saat ini. Mereka adalah bhikshu, ahli logika hebat dan filsuf Madhyamika (Madhyamika adalah pengikut cara pandang Madhyamaka); mereka ingin murid-murid mereka, orang-orang Tibet juga seperti itu. Bahkan hingga sekarang, di abad XXI, kami mempelajari teks-teks penting dengan cara yang disiplin. Pertama-tama, kami menghafalnya dan kemudian kami mendapat penjelasan kata demi kata. Setelah itu, kami mendebatkan maknanya dengan cara yang menyeluruh dan sangat akurat. Orang-orang Tibet secara umum mendapatkan pengetahuan Dharma berkat guru-guru besar ini; melalui mereka, kami menjadi pemegang sejati silsilah tradisi Nalanda. Jadi dari segi kedalaman dan kelengkapan ajaran, saya rasa tradisi Tibet adalah yang paling memadai.

Karena kondisinya berbeda, teks yang ditulis guru-guru India dan Tibet memiliki gaya tulisan yang berbeda. India tidak hanya terdiri dari orang-orang Buddhis, namun banyak sekali non-Buddhis, di samping itu ada pembahasan yang ekstensif di antara para cendekiawan terbaik dari tradisi yang berbeda-beda. Dengan demikian, guru-guru dari India seperti Nagarjuna dan Aryadeva menulis teks berdasarkan perspektif komparatif dan analisis yang lebih mendalam. Di sisi lain, guru-guru Tibet menganggap semua pendengar adalah Buddhis sehingga mereka tidak banyak melakukan perbandingan.

Realita Bukanlah Buddhis Maupun Kristiani

Di planet ini ada berbagai tradisi agama yang berbeda-beda, masing-masing bermula di daerah yang berbeda dan cocok untuk orang-orang di daerah tersebut. Selama lebih dari seribu tahun, atau dalam beberapa kasus selama lebih dari dua ribu tahun, tradisi-tradisi ini telah berperan demi kemanusiaan. Saat ini, jutaan orang mendapatkan inspirasi dari tradisi-tradisi ini. Itu kenyataannya. Di masa mendatang, tradisi-tradisi utama ini akan tetap ada, berperan demi kemanusiaan.

Beberapa waktu di masa lampau, adanya berbagai tradisi agama yang berbeda-beda menyebabkan persoalan. Mulai sekarang, saya harap persoalan berkurang karena adanya hubungan yang lebih dekat. Sekarang kita lebih memahami nilai dari tradisi agama lainnya. Karena ada berbagai jenis orang, maka ada berbagai tradisi yang berbeda-beda yang cocok untuk mereka. Di Barat, secara umum Kristiani lebih dominan; budaya Barat mewarisi tradisi Yahudi dan Kristiani. Adalah lebih aman dan lebih baik mengikuti tradisi agama kalian sendiri.

Untuk mengilustrasikan hal ini, saya akan berbagi sesuatu yang saya amati sendiri. Ada seorang wanita Polandia yang juga seorang pengikut Teosofi – saya bertemu dengannya sudah lama di *Madras Theosophical Society*.¹⁴ Setelah tahun 1959, ketika banyak orang Tibet datang ke India, dia sangat dekat dengan orang-orang Tibet dan membantu murid-murid muda Tibet dalam hal

¹⁴ Teosofi adalah filosofi agama yang awalnya diajarkan Helena Blavatsky (1831-1891). *The Theosophical Society* didirikan tahun 1875 di New York, namun pada tahun 1882, kantor pusatnya pindah ke Adyar, dekat Chennai (Madras), India.

pendidikan. Karena hubungan ini, dia menerima Buddhadharma sebagai agamanya. Namun ketika dia berusia lebih dari delapan puluh tahun dan saat mendekati kematian, konsep Tuhan sebagai Pencipta menjadi semakin kuat dalam pikirannya. Hal ini tentu saja membuat dirinya bingung.

Ada suatu cerita lainnya. Ada seorang wanita Tibet yang menikah dengan seorang pejabat pemerintah Tibet. Suaminya kemudian wafat dan meninggalkan beberapa anak kecil. Para misionaris Kristiani sangat membantunya, memastikan anak-anaknya mendapat pendidikan. Di pertengahan tahun 1960-an, dia datang menemui saya dan dia sangat sedih. Karena para misionaris Kristiani telah begitu banyak membantunya, dia memutuskan untuk kehidupan kali ini, dia akan menjadi Kristiani. Namun dia bertekad di kehidupan berikutnya, dia akan kembali menjadi Buddhis. Sekali lagi, ini adalah pertanda jelas adanya kebingungan.

Dewasa ini, ada orang-orang Barat yang tertarik pada Buddhadharma dan merupakan praktisi yang sungguh-sungguh. Namun saya mesti mengatakan bahwa secara umum, adalah lebih baik dan lebih aman untuk mengikuti dan menjalani tradisi agama masing-masing. Sekadar perbandingan, anggaplah ada jutaan orang Tibet dan hampir semuanya Buddhis, namun di daerah Lhasa selama empat abad terakhir, ada beberapa orang Tibet yang beragama Islam. Umumnya orang-orang Muslim datang dari Ladakh, tinggal di Tibet dan menikah dengan orang Tibet. Hal ini tidak menimbulkan persoalan. Sejak awal abad XX, ada juga orang-orang Tibet yang menganut ajaran Kristiani dengan sungguh-sungguh, meskipun jumlahnya sedikit. Dengan demikian, di antara enam juta orang Tibet, beberapa ribu di antaranya beranggapan tradisi lain lebih cocok untuk mereka. Begitu pula, ada jutaan orang Barat yang mewarisi tradisi Kristiani, namun tertarik khusus pada Buddhadharma. Dalam beberapa kasus, mereka menginginkan spiritualitas yang tak dapat ditemukan dalam tradisi asal mereka. Jika kalian merasa pendekatan Buddhadharma benar-benar membantu, itu tidak apa-apa, namun bagaimana pun, sangatlah penting untuk tetap menghormati agama asal kalian.

Realita bukanlah Buddhis maupun Kristiani. Ketika saya mengajarkan Dharma di Barat, saya senantiasa memperjelas hal ini karena saya merasa agak sungkan.¹⁵ Di sisi lain, ketika saya mengajarkan Dharma kepada orang-orang Cina, Tibet, Mongolia, Jepang atau Vietnam, saya tahu kebanyakan mereka adalah Buddhis. Itu tidak masalah. Faktanya, saya merasa saya sedang mengembalikan ajaran mereka sendiri, Dharma mereka, agama mereka.

Saya sangat tergerak, sangat tersentuh ketika saya berkesempatan mengajarkan Dharma kepada orang-orang India. Ke mana pun saya pergi untuk mengajar di belahan bumi ini, tiada pesan lain dari saya kecuali pemikiran India kuno. Itu saja. Sebagai contoh, pesan tanpa kekerasan (*ahimsa*) adalah tradisi India. Semua yang saya ajarkan di sini mengenai *Jalan Penggugahan Bertahap* adalah harta karun tradisi Nalanda. Ketika saya memberikan ajaran kepada

¹⁵ Ungkapan kesungkapan Yang Mulia Dalai Lama untuk membicarakan Buddhadharma sebagai suatu agama di antara mereka yang berasal dari tradisi atau agama yang berbeda-beda.

teman-teman India, saya berpikir bagaimana kami telah menjaga keberlangsungan harta karun ini di Tibet, di mana telah punah berabad-abad di India. Mengembalikan harta karun ini kepada mereka membuat saya merasakan kebahagiaan yang luar biasa.

Ada nilai yang berharga dalam menjaga dan mengikuti tradisi kalian sendiri. Tentu saja, kalian bisa mengadopsi praktik dari tradisi lain, misalnya Buddhadharma. Beberapa teman saya, pengikut Kristiani mengadopsi beberapa teknik Buddhis seperti welas asih, toleransi dan rasa berkecukupan tanpa mengganti agama mereka. Hal ini kelihatannya sehat dan baik.

Di sisi lain, jika teman-teman saya, pengikut Kristiani ingin mengetahui tentang *shunyata*, biasanya saya tertawa dan berkata kepada mereka, "Itu bukan urusan kalian." Saya hanya bercanda, namun saya ingin memperingatkan mereka bahwa ketertarikan mereka pada *shunyata* mungkin bisa membuat keyakinan mereka goyah pada Pencipta, Tuhan Yang Adikuasa. Dari perspektif Buddhadharma, sulit untuk menjelaskan hal-hal seperti itu.

Beberapa tahun lalu di Inggris, suatu kelompok Kristiani meminta saya mengajarkan Kitab Injil kepada suatu komunitas Kristiani ... Saya melakukan yang terbaik. Saya menggunakan beberapa pandangan tradisi India kuno yang meyakini adanya Pencipta. Hadirin sangat senang dengan penjelasan saya mengenai beberapa bagian Kitab Injil. Kenyataannya, saya rasa mereka benar-benar mendapatkan pemahaman mendalam mengenai Tuhan.

Tentu saja, berbagai tradisi agama ini berbeda secara signifikan dalam hal filosofi, namun mirip dalam hal praktik. Agama-agama tersebut mengajarkan kita bagaimana mempraktikkan cinta kasih, kebaikan, juga sikap memaafkan, toleransi, disiplin diri dan rasa berkecukupan. Selain mengajarkan keyakinan, semua agama besar juga mengajarkan hal-hal tersebut. Salah satu teman Kristiani saya di Australia, seorang menteri yang banyak terlibat dalam membantu orang-orang miskin, memperkenalkan saya kepada hadirin sebagai "seorang Kristiani yang baik." Saya sangat senang dengan itu. Saya bercanda dengannya bahwa saya menganggap dirinya seorang Buddhis yang baik. Intinya, ada banyak kesamaan di antara berbagai agama dalam hal praktik yang dijalankan dengan penuh dedikasi demi kebahagiaan orang lain. Itulah tujuannya.

Jika kita menjalankannya dengan penuh dedikasi demi kebahagiaan orang lain atau makhluk lain, maka kita sendiri merasa bahagia. Inilah tujuan hidup kita. Untuk apa hidup dengan penuh kemewahan, menghabiskan banyak uang sementara di planet yang sama, orang-orang mengalami kesulitan yang mengerikan, bahkan mengalami kelaparan? Bantulah orang lain, layanilah orang lain – inilah makna hidup sebenarnya. Dan jika kalian percaya Tuhan menciptakan kita sebagai makhluk sosial, maka pasti ada makna yang dalam di balik itu. Sebagai makhluk sosial, hal yang paling mendasar dalam hidup adalah saling menjaga, saling peduli, saling membantu.

Menjalankan Dengan Sungguh-Sungguh

Kidung Gung-tang Rinpoche memuat bait-bait berikut¹⁶:

Setelah mendapatkan kehidupan manusia yang berharga: mempunyai kebebasan spiritual dan kondisi-kondisi yang mendukung, adalah mungkin saya kehilangan berharganya kehidupan sebagai manusia tanpa menjadikannya bermakna. Oleh karena itu, sekaranglah waktunya bagi saya untuk merealisasi pembebasan.

Lebih lanjut, beliau mengingatkan dirinya sendiri:

Oleh karena itu, sekarang saya harus mengingat, seolah-olah dengan kait besi – menyadari keberadaan yang tidak pasti (bersifat *anitya*).

Kita semua harus menyadari kesempatan luar biasa yang kita miliki. Kita sebagai manusia memiliki ketajaman pikiran yang langka, namun mungkin kita menyia-nyiakannya. Kematian itu pasti, tetapi waktu kematian sepenuhnya tak dapat diprediksi. Kapan pun kita bisa kehilangan kehidupan manusia yang berharga ini. Dengan berkontemplasi demikian, kita harus memotivasi diri untuk melakukan sesuatu yang bermakna, *sekarang ini juga*. Cara terbaik agar kehidupan kita bermakna adalah mempraktikkan Dharma. Selama meditasi formal atau antar sesi meditasi, kembangkanlah *smṛti* (Pali: *sati*; "hening, heneng, eling, waspada") dan *samprajanya* (Pali: *sampajana*; "tahu dengan jelas") dengan berbagai cara. Amatilah pikiran kita terus-menerus.

Praktik-praktik tersebut berlaku untuk semua tradisi. Menjalankan praktik-praktik ini atau tidak, adalah sepenuhnya tergantung masing-masing individu, baik yang beragama maupun tidak. Untuk menjadi orang baik, manusia yang peka, kalian tidak harus religius. Di antara mereka yang tidak beragama, ada banyak orang-orang yang menakjubkan. Jika kalian beragama, kalian harus serius dan sungguh-sungguh. Jadikanlah ajaran agama sebagai bagian hidup kalian secara sungguh-sungguh. Setiap hari, dari saat bangun, amati dan awasilah pikiran dan tindakan kalian.

Suatu ketika di Jerusalem, saya bertemu dengan beberapa orang Yahudi dan Palestina bersama-sama. Seorang guru Yahudi mengatakan kepada kami bahwa dia mengajarkan murid-muridnya bagaimana menangani situasi di mana mereka tak dapat menghindari orang-orang yang tidak mereka sukai. Dia mengatakan murid-muridnya (orang Palestina), merasa marah ketika melewati tempat pemeriksaan Israel. Dia menasehati murid-muridnya bahwa jika bertemu dengan orang yang membuat mereka marah, mereka harus menganggap orang itu adalah seorang yang tercipta dari gambaran Tuhan. Menurut murid-muridnya, itu sangat membantu. Saat bertemu dengan para penjaga di tempat pemeriksaan dan mereka mengingat nasihat gurunya, pikiran mereka menjadi

¹⁶ Gung-tang Gonchog Denbay Dronmay (1763-1823), seorang cendekiawan Gelukpa, seorang penulis yang sangat produktif. Karya tulis beliau digunakan secara luas di *Go-mang College* di Vihara Monastik Drepung, termasuk kumpulan nasihat praktis yang populer. Yang dikutip di sini dan di bawah ini adalah bait kedua dari karya beliau "*Bait Nasihat Bagaimana Bermeditasi Mengenai Anitya*." Lihat terjemahan Blanche C. Olschak dan Geshe Thupten Wangyal dalam *Spiritual Guide to the Jewel Island* (Zurich: Buddhist Publications, 1973), 98-99.

lebih tenang dan lebih rileks tanpa banyak diliputi kemarahan. Inilah yang dimaksud dengan praktik. Sesungguhnya kita harus menjalankan hal-hal ini. Inti dari ajaran agama adalah implementasinya, praktiknya, yang begitu luar biasa.

Untuk menjalankan praktik seperti mengamati dan memperhatikan pikiran terus-menerus, kita harus mempunyai tekad. Buatlah tekad, sejak bangun pagi: "Hari ini, saya akan menjalankan apa yang saya yakini sebisa saya." Di awal hari, sangatlah penting membulatkan tekad atas apa yang akan kita lakukan. Kemudian di akhir hari, tinjaulah kembali apa yang sudah dilakukan. Ceklah selama hari itu. Jika sehari penuh kita menjalankan apa yang telah kita tekadkan di pagi hari, bersuka citalah. Perkokoh motivasi kita untuk melanjutkannya. Dan setelah meninjau ulang jika ternyata selama hari itu kita telah melakukan hal-hal yang berlawanan dengan nilai agama dan kepercayaan kita, akuilah hal tersebut dan kembangkanlah rasa penyesalan. Bulatkan tekad untuk tidak mengulanginya di masa mendatang.

Jika dijalankan demikian, seiring dengan berjalannya waktu, pasti ada perubahan yang nyata, transformasi sejati dalam pikiran kita. Inilah cara memperbaiki diri. Kita tak mungkin bisa mengubahnya dengan satu sesi doa. Perbaikan pasti terjadi jika kita senantiasa mengawasi pikiran dan menjalankan praktik-praktik yang kita yakini, hari demi hari, tahun demi tahun, dekade demi dekade. Ini berlaku untuk semua pengikut agama.

Bab II Berharganya Ajaran Ini

Transmisi

Teks *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* ini, tentu saja bersumber dari Atisha Dipamkara, asal Bengali di abad XI, yang datang ke Tibet.¹ Shantarakshita sendiri datang ke Tibet di abad VIII. Jadi di abad XI tradisi Nalanda telah berkembang dengan baik di Tibet. Atisha menyusun suatu teks singkat, *Suluh Pada Jalan Penggugahan (Bodhipathapradipam)*, dengan tujuan mencari cara untuk memadukan berbagai ajaran Buddha untuk para praktisi dengan tingkat kapasitas mental yang berbeda-beda.² *Bodhipathapradipam* merupakan sumber dari semua literatur *Jalan Penggugahan Bertahap (Stages of the Enlightenment Path; lam rim)*. Dalam hal ini, kita bisa menganggap *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* adalah ulasan atau penjelasan ekstensif atas teks singkat Atisha.

Saya menerima transmisi ajaran *Risalah Mendetail* dari Trijang Rinpoche dan Ling rinpoche, dua guru saya. Trijang Rinpoche menerima ajaran ini dari guru beliau, Pabongka Rinpoche. Ling Rinpoche juga menerimanya dari Pabongka Rinpoche, namun ketika masih muda, beliau juga menerima ajaran ini dari Dalai Lama XIII.

Buddha

Risalah Mendetail (Jilid 1: 33) diawali dengan memberi penghormatan kepada Manjushri³ dalam bahasa Sanskerta. Hal ini menunjukkan bahwa tradisi

¹ Seperti dikatakan Yang Mulia Dalai Lama di atas, tak perlu diragukan bahwa Tsong-kha-pa adalah penulis *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap*. Pernyataan Yang Mulia Dalai Lama bahwa sumber *Risalah Mendetail* berasal dari Atisha, adalah berdasarkan suatu bagian dalam *Risalah Mendetail* (Jilid: 34-35) di mana Tsong-kha-pa (dengan rendah hati) mengatakan: "Khususnya, sumber teks untuk karya ini (*Risalah Mendetail*) adalah *Bodhipathapradipam* oleh Atisha, dengan demikian, penulis *Bodhipathapradipam* juga adalah penulis teks ini." Ini mengundang banyak komentar karena bukan hal yang biasa di mana penulisnya sendiri mengatakan orang lain yang menulisnya. Yang Mulia Dalai Lama memberikan suatu interpretasi umum di bawah ini.

² Atisha, dalam hal ini juga Tsong-kha-pa, mengategorikan praktisi dalam tiga kelompok: kapasitas mendasar, kapasitas menengah dan kapasitas besar. Praktisi kapasitas mendasar adalah mereka yang bertujuan mendapatkan kelahiran yang baik di masa mendatang; praktisi kapasitas menengah adalah mereka yang ingin membebaskan diri dari samsara; praktisi kapasitas besar adalah mereka yang ingin merealisasi Penggugahan demi kebahagiaan semua makhluk. Atisha mengategorikan praktik Buddhadharma berdasarkan ketiga kapasitas tersebut, dengan demikian beliau menunjukkan bahwa semua ajaran adalah penting dalam jalan spiritual. Lihat pembahasan di bab VII. Lihat buku Geshe Sonam Rinchen dan Ruth Sonam, *Atisha's Lamp for the Path (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1997)*.

³ Manjushri adalah Bodhisattva yang merupakan perwujudan *prajna* para Buddha. Lihat pembahasan mengenai para Bodhisattva Yang Tergugah di bagian "*Deities*," dalam buku Yang Mulia Dalai Lama, *Kindness, Clarity, and Insight*, edisi revisi (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2006), 111-115.

Tibet bersumber dari tradisi Sanskerta. Bahasa Sanskerta adalah bahasa utama tradisi Buddhadharma Nalanda. Kebiasaan memberikan penghormatan berbahasa Sanskerta di bagian awal teks-teks Tibet, merupakan pengakuan bahwa ajaran ini bersumber dari India.

Sementara teks Tibet diawali dengan memberi penghormatan kepada Buddha. Di sini Tsong-kha-pa memberi penghormatan kepada Buddha dengan mengingat kualitas dari tubuh, ucapan dan *citta* Buddha. Dalam baris pertama, beliau mengingat kualitas tubuh Buddha, bahwa tubuh fisik Buddha tercipta dari sebab-sebab. Ini adalah konsep yang penting. Perwujudan tubuh fisik Buddha dihasilkan dari sebab-sebab tertentu; di mana menurut Tsong-kha-pa, sebab-sebab tersebut adalah kualitas baik, yakni tindakan-tindakan bajik. Realisasi Penggugahan pun adalah hasil dari sesuatu; yang timbul karena sebab dan kondisi. Penggugahan tidak mungkin terjadi tanpa sebab, Penggugahan juga bukan keadaan permanen dan abadi yang tanpa sebab. Dengan demikian, pandangan Tsong-kha-pa selaras dengan poin yang disebut Dignaga dalam bait pembukaan *Ringkasan Mengenai Kognisi Valid (Compendium of Valid Cognition)*, bahwa Buddha telah *menjadi* seseorang yang dapat diandalkan.⁴ Menurut Dharmakirti, untuk menyanggah anggapan bahwa Buddha bukanlah tanpa sebab, Dignaga sengaja menggunakan istilah "*menjadi*."⁵ Melalui berbagai proses, Buddha *menjadi* orang yang dapat diandalkan.

Tsong-kha-pa mengatakan tubuh (*kaya*) Buddha bersumber dari banyak kumpulan sebab. Sebab-sebab demikian disebut dalam berbagai teks, khususnya *Prajnaparamita*, namun juga secara eksplisit dijelaskan dalam karya Nagarjuna, *Untaian Permata yang Berharga (Ratnavali)*.⁶ Tsong-kha-pa menekankan bahwa bahkan Buddha yang kita hormati, sebelumnya adalah orang biasa seperti kita, kemudian beliau menjadi seorang Buddha. Buddha juga sama seperti kita sebelumnya. Dengan mengumpulkan semua kondisi yang sesuai, beliau berevolusi menjadi seorang yang tergugah.

Untuk memahami pentingnya baris pertama ini, yakni bahwa tubuh Buddha tercipta dari kumpulan sebab-sebab yang luar biasa banyaknya – kita

⁴ Lihat terjemahan Geshe Wangyal dalam *The Jewelled Staircase (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1986)*, 50.

⁵ P5709, 83.4.6-7.

⁶ Lihat terjemahan Jeffrey Hopkins, *Nagarjuna's Precious Garland (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2007)*. Kemungkinan besar Yang Mulia Dalai Lama merujuk pada bait 212: "Oh, Raja, *Rupakaya* Buddha dihasilkan dari pengumpulan potensi positif (*punya*); *Dharmakaya* Buddha dihasilkan dari pengumpulan pengetahuan (*jnana*).⁶ Juga dalam *Ratnavali*, Nagarjuna menyatakan sebab-sebab Penggugahan melalui cara lainnya (namun tidak bertentangan): yakni bait 174-175 menyebut bahwa sebab Penggugahan adalah *bodhicitta*, *prajna* dan *karuna* yang tidak mendua; bait 435-439 mengindikasikan bahwa Penggugahan terealisasi melalui praktik enam *paramita* (*Danaparamita*, *Silaparamita*, *Kshantiparamita*, *Viryaparamita*, *Dhyana-paramita*, *Prajnaparamita*) dibarengi *karuna*.

harus mengerti hubungan antar kenyataan dalam Empat Kenyataan Arya.⁷ Dan untuk benar-benar mengerti Empat Kenyataan Arya, kita harus memahami kedua kenyataan: kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam.⁸ Khususnya, kita perlu memahami bahwa kedua kenyataan mempunyai sifat keberadaan yang sama namun identitasnya berbeda. Kita akan membahas hal ini lebih lanjut ketika membicarakan praktisi kapasitas menengah.⁹ Baris ini menyebut bahwa kualitas seorang Buddha tercipta dari kumpulan sebab yang luar biasa banyaknya, di mana secara implisit mengindikasikan prinsip penting kesalingterkaitan dalam arti sebab dan akibat.

Tsong-ka-pa menulis bahwa *ucapan* Buddha memenuhi semua harapan dan aspirasi para makhluk yang tak terhingga jumlahnya, para makhluk yang tak terbatas. Yang dimaksud “harapan” para makhluk adalah kebahagiaan mereka. Kebahagiaan para makhluk mencakup kebahagiaan jangka pendek atau sementara dan kebahagiaan jangka panjang, yakni kebahagiaan tertinggi. Untuk mewujudkan kebahagiaan mereka, baik jangka pendek maupun jangka panjang, Buddha harus mengetahui apa yang dibutuhkan dan cara yang paling efektif untuk mewujudkannya. Cara utama Buddha bertindak demi kebahagiaan makhluk lain adalah melalui ucapan. Dengan demikian, kualitas tergugah dari ucapan Buddha adalah kemampuan memenuhi aspirasi para makhluk.

Dalam beberapa teks, dapat ditemukan referensi mengenai kualitas Buddha sehubungan dengan daya kewaskitaan; banyak kualitas mengagumkan dari tubuh, ucapan dan *citta* Buddha. Berbagai teks menyebut kualitas mengagumkan dari tubuh fisik Buddha; kualitas mengagumkan dari *citta* Buddha yang dapat merealisasi semua kenyataan. Ucapan Buddha yang mengagumkan dalam memberi petunjuk untuk membantu semua makhluk. Dari ketiga kualitas tersebut, kualitas ucapan Buddha dianggap yang paling penting.

Dalam karya beliau, *Pujian Kepada Buddha Atas Ajaran Kesalingterkaitan* (*Praise to the Buddha for Teaching Dependent Origination*), Tsong-kha-pa menulis bahwa di antara semua aktivitas Penggugahan, yang paling penting adalah ucapan beliau, dan di antara ucapan beliau, ucapan yang mengajarkan kesalingterkaitan adalah yang terpenting.¹⁰ Dalam teks-teks Nagarjuna, kalimat

⁷ Empat Kenyataan Arya adalah: kenyataan *dukha*, kenyataan sumber *dukha*, kenyataan berakhirnya *dukha* dan kenyataan jalan untuk mengakhiri *dukha*. Kenyataan *dukha* adalah kondisi kita dalam samsara, yang tak hanya diliputi penderitaan fisik dan mental namun juga diliputi berbagai jenis *dukha* yang sifatnya lebih halus. Kenyataan kedua merujuk pada sumber *dukha*, yakni tindakan yang dimotivasi oleh ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*) dan delusi (*moha*). Kenyataan berakhirnya *dukha* adalah hilangnya *dukha* dan sumbernya, di mana ini mengacu pada kedamaian Nirvana. Kenyataan jalan untuk mengakhiri *dukha* mengacu pada keadaan mental yang dapat ditumbuhkembangkan untuk merealisasi berakhirnya *dukha*.

⁸ Kenyataan terdalam adalah keberadaan segala sesuatu yang tidak bersifat hakiki; sedangkan kenyataan konvensional adalah keberadaan sebagaimana yang tampak.

⁹ Topik ini awalnya dijabarkan dalam bab V dan dibahas secara mendetail dalam bab VII.

¹⁰ Dapat dilihat dalam terjemahan Gavin Kilty, *The Splendor of an Autumn Moon* (Boston: Wisdom Publications, 2001), 216-245 atau terjemahan Thubten Jinpa:

penghormatan pembuka kepada Buddha seringkali berisi penghormatan kepada Buddha karena telah mengajarkan kesalingterkaitan.¹¹

Mengenai kualitas tubuh Buddha, Tsong-kha-pa terutama menyebut segi *sebab*. Sedangkan mengenai kualitas ucapan Buddha, beliau terutama merujuk ke segi *hasil*, bagaimana ucapan Buddha membawa kebahagiaan bagi makhluk lain. Dan mengenai kualitas *citta* Buddha, beliau mengatakan bahwa kualitas *citta* Buddha adalah kapasitas untuk sepenuhnya menyatu dalam realisasi kenyataan terdalam, dan di saat yang sama mengetahui kenyataan konvensional yang beragam. *Citta* Buddha yang tergugah adalah ciri utama Penggugahan. Oleh karena itu, beliau memuji *citta* Buddha dari segi bahwa itulah sifat keberadaan dari Penggugahan.

Setelah memberi penghormatan kepada Buddha, *Mahamuni* (secara harafiah: “Yang Paling Bijaksana”) dari suku Shakya, dalam bait berikut, Tsong-kha-pa memberi penghormatan kepada Manjushri dan Maitreya¹² dan kepada Nagarjuna dan Asanga, dua pelopor utama tradisi Mahayana. Kemudian beliau memberikan penghormatan kepada Atisha Dipamkara, yang dalam hal ini merupakan pendiri silsilah *Jalan Penggugahan Bertahap*, serta kepada guru-guru besar penerus silsilah.

Praktik Terintegrasi

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 33) kemudian menjelaskan motivasi utama beliau menulis *Risalah Mendetail*. Hal ini penting. Beliau melihat banyak orang yang sangat berdedikasi pada meditasi, tetapi kurang tertarik untuk belajar. Karena kurangnya pengetahuan, mereka hanya berfokus pada satu atau dua aspek dari praktik tertentu. Karena minimnya pemahaman mengenai keseluruhan ajaran Buddha, mereka tak dapat mengintegrasikan semua elemen utama dari ajaran-ajaran yang penting.

Mereka yang berpengetahuan, mungkin terampil dalam memadukan ajaran dengan praktik pribadi. Sementara ada orang yang sangat berpengetahuan dalam teks Buddhadharma tetapi tak dapat menerapkannya. Mereka hanya mendapat sedikit manfaat dari Dharma yang mereka pelajari. Dewasa ini kita melihat sepertinya pembelajaran semata-mata digunakan untuk memperkuat ego, menciptakan kecongkakan, iri hati, dan persoalan lainnya. Meskipun tidak sampai demikian, beberapa guru tampaknya kebingungan

www.tibetanclassics.org/Jinpa_Translations.html. Ajaran lisan Yang Mulia Dalai Lama mengenai teks ini ada dalam DVD, *In Praise of Dependent Origination* (San Jose, California: Gyuto Vajrayana Center, 2009).

¹¹ Misalnya dalam *Enam Puluh Gatha* oleh Nagarjuna, diterjemahkan oleh Geshe Thubten Jinpa dalam www.tibetanclassics.org/pdfs.SixtyStanzas.pdf.

¹² Manjushri adalah pemimpin silsilah mendalam dan Maitreya adalah pemimpin silsilah ekstensif. Ini berarti Manjushri adalah guru utama dari ajaran mengenai *prajna* dan Maitreya adalah guru utama dari ajaran mengenai *karuna*. Maitreya juga adalah Bodhisattva yang akan menjadi Buddha berikutnya di dunia ini.

mengaplikasikan apa yang mereka ketahui dalam praktik. Ketika dihadapkan pada berbagai dimensi ajaran, pendekatan mereka tampaknya berpencar-pencar. Para cendekiawan tersebut tak dapat memadukan ajaran dalam suatu format yang terintegrasi untuk praktik.

Lebih lanjut menurut Tsong-kha-pa, banyak individu menunjukkan sikap memihak dalam studi dan praktik mereka. Sebagai contoh di Tibet, ketika seseorang tertarik pada jalan Sutra (Sutrayana), mereka cenderung mengabaikan ajaran-ajaran Vajrayana.¹³ Jika mereka adalah praktisi Vajrayana, mereka cenderung mengabaikan ajaran-ajaran Sutra. Jika seseorang sangat tertarik pada studi epistemologi, mereka hanya memfokuskan diri pada hal itu. Begitu pula mereka yang tertarik pada Abhidharma atau Vinaya.

Dengan demikian, ada praktisi meditasi yang tidak berpengetahuan, ada cendekiawan hebat namun tak dapat mempraktikkan apa yang telah mereka pelajari, dan banyak juga yang berpihak pada pembelajaran dan praktik tertentu dalam berbagai cara. Tsong-kha-pa mengatakan bahwa dalam ketiga kasus ini, mereka tak mampu mempraktikkan Dharma dengan cara yang benar-benar menyenangkan orang-orang yang memiliki *prajna*. Maksud beliau adalah tiada di antara mereka yang dapat menjalankan praktik terintegrasi, yang mencakup semua elemen penting Buddhadharma.

Apa yang diwariskan Atisha kepada kita dalam *Suluh Pada Jalan Penggugahan (Bodhipathapradipam)* adalah jalan yang mengintegrasikan semua elemen utama Dharma untuk seorang praktisi. Tsong-kha-pa mengatakan bahwa beliau sangat bahagia dapat menulis ulasan ekstensif atas karya Atisha, *Bodhipathapradipam*, karena teks ini menjabarkan cara praktik yang akan menyenangkan orang-orang yang memiliki *prajna*. Teks ini memuat semua elemen utama ajaran dalam suatu kerangka di mana seorang individu dapat mempraktikkan semuanya *secara bertahap*.

Perpaduan ajaran ini sangat mirip dengan apa yang dijabarkan Aryadeva dalam *Empat Ratus Gatha Mengenai Jalan Tengah (Four Hundred Stanzas on the Middle Way)*, yang juga terdiri dari serangkaian tahap. Di tahap awal, kita harus menghindari tindakan yang tidak bajik; di tahap menengah, kita harus berhenti mencengkeram sifat hakiki; dan akhirnya kita harus berhenti mencengkeram segala pandangan. Orang yang benar-benar memahami pendekatan ini adalah orang yang memiliki *prajna*.¹⁴

¹³ Vajrayana mengacu pada Buddhadharma Tantra. Landasan Vajrayana adalah Mahayana di mana sebelum menjalankan Vajrayana, praktisi seyogianya menjalankan praktik umum Mahayana yang bersumber dari sutra-sutra. Vajrayana adalah bagian dari Mahayana, mempunyai kesamaan dalam tujuan (Penggugahan Sempurna) dan prinsip (*prajna* dan *karuna*), namun Vajrayana memiliki teknik yang lebih berdaya, khususnya teknik *yoga Istadevata* yakni membayangkan diri kita sudah sepenuhnya tergugah.

¹⁴ Tsong-kha-pa mengutip ini dari karya Aryadeva, *Empat Ratus Gatha* (8.15) dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 141). Lihat terjemahan Geshe Sonam Rinchen dan Ruth Sonam, *Aryadeva's Four Hundred Stanzas on the Middle Way* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2008), 239.

Mendengarkan dengan Baik

Di bait terakhir penghormatan, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 34) mengimbau para pembaca untuk mendengarkan dengan baik. Para pembaca yang dimaksud adalah mereka yang pikirannya tidak diliputi kabut pemikiran yang bias, mempunyai kapasitas mental untuk membedakan mana yang benar dan mana yang keliru, dan mereka yang tertarik untuk menemukan makna sejati dari kelahiran sebagai manusia yang memiliki kebebasan spiritual dan faktor-faktor yang mendukung. Kepada kita yang mempunyai kelahiran berharga seperti itu, beliau mengimbau, “Dengarkanlah dengan perhatian penuh apa yang saya katakan.”

Sekali lagi, ini sangat mirip dengan apa yang disebut Aryadeva dalam *Empat Ratus Gatha*, bahwa seorang praktisi Dharma yang mendengarkan ajaran harus memiliki tiga kualitas: objektivitas, ketajaman pikiran dan ketertarikan yang sungguh-sungguh terhadap apa yang diajarkan.¹⁵

Atisha dan Jalan Penggugahan Bertahap

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 35-43) kemudian menjelaskan keagungan dari penulis teks, yakni Guru Atisha dari India. Ajaran Atisha bersumber dari dua silsilah utama. Silsilah yang pertama bersumber dari Nagarjuna, yang terutama mengajarkan cara pandang *shunyata*, menekankan kesalingterkaitan dan hubungannya dengan kenyataan terdalam. Silsilah yang kedua bersumber dari Maitreya, diturunkan melalui Asanga kepada para guru penerus secara berturut-turut. Fokus utama silsilah ini adalah aspek *upaya* dari jalan Mahayana, khususnya pengembangan cinta kasih (*maitri*), welas asih (*karuna*) dan *bodhicitta*. Kedua silsilah ini bersumber dari Atisha.

Di Tibet, ajaran Atisha berkembang menjadi tiga silsilah. Yang pertama adalah silsilah “Teks agung Kadam,” silsilah Potowa¹⁶ di mana petunjuk Atisha didasari studi dan praktik berdasarkan enam teks utama India. Dua teks yang pertama adalah *Kisah Jataka* (cerita tentang kehidupan lampau Buddha) dan *Kumpulan Aforisme (Collection of Aphorisms)*.¹⁷ Kedua teks ini terutama dijadikan sebagai landasan untuk menumbuhkembangkan dan memperkokoh bakti kepada Buddha. Dua teks berikutnya adalah *Tahap-Tahap Bodhisattva (Bodhisattvabhumi)* oleh Asanga dan *Hiasan Sutra Mahayana (Ornament for the*

¹⁵ Bait dari *Empat Ratus Gatha* (12.1) ini dikutip oleh Tsong-kha-pa dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 75).

¹⁶ Potowa Rinchen-sel (1027-1105) adalah salah satu murid utama Drom-don-pa (1004-1064), sedangkan Drom-don-pa adalah salah satu murid utama dan penerus Atisha. Mengenai gambaran yang lebih luas tentang peran penting dan kreatif Potowa dalam menyebarkan ajaran Atisha untuk orang-orang awam di Tibet, lihat buku Ronald Davidson, *Tibetan Renaissance* (New York: Columbia University Press, 2005), 249-255.

¹⁷ Mengenai *Kisah Jataka*, lihat terjemahan Chalmers dan lainnya dalam berbagai jilid dan edisi dan juga tersedia *on-line*. Mengenai *Kumpulan Aforisme*, lihat terjemahan Gareth Sparham, *The Tibetan Dhammapada* (London: Wisdom Publications, 1995).

Mahayana Sutras) oleh Maitreya yang terutama berisi ajaran-ajaran mengenai keadaan meditatif; kedua teks tersebut secara ekstensif membahas berbagai tahap dan marga dalam Mahayana.¹⁸ Sedangkan dua teks terakhir adalah *Ringkasan Petunjuk (Compendium of Instructions)* dan *Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavata)*, keduanya ditulis oleh Shantideva di mana terutama membahas praktik-praktik Bodhisattva.¹⁹

Silsilah kedua adalah silsilah “Jalan Penggugahan Bertahap Kadam,” berkembang di antara murid-murid Atisha yang menjalankan praktik berdasarkan teks *Jalan Penggugahan Bertahap (lam rim)* atau *ajaran bertahap (den rim)*. Sedangkan silsilah ketiga, silsilah “Petunjuk Perorangan Kadam” menekankan teks-teks petunjuk singkat dan bersifat pribadi yang dirancang untuk situasi tertentu.

Ketiga silsilah ini tercakup dalam *Jalan Penggugahan Bertahap*, termasuk *Risalah Mendetail*. Tsong-kha-pa mendapat ajaran dari ketiga silsilah tersebut. Kebanyakan teks yang ada dalam *Risalah Mendetail*, bersumber dari literatur *Prajnaparamita*. Kenyataannya, murid Tsong-kha-pa, Gyel-tsap menulis sebuah buku tentang literatur *Prajnaparamita* di mana di dalamnya beliau kadang-kadang mengutip dari *Risalah Mendetail*. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat.²⁰

Silsilah “teks *lam rim* agung” terutama mempelajari *Risalah Mendetail* berdasarkan tujuh teks pendukung yakni: 1) *Lautan Penalaran (Ocean of Reasoning)*, 2) *Suluh Pemikiran (Illumination of the Thought)*, 3) *Intisari Kefasihan (Essence of Eloquence)*, 4) bagian tentang *vipashyana* dalam *Risalah Mendetail (Great Treatise)*, 5) bagian tentang *vipashyana* dalam *Risalah Singkat (Shorter Treatise)*, 6) *Untaian Keemasan dari Kefasihan (Golden Garland of Eloquence)* [keenam teks tersebut semuanya ditulis oleh Tsong-kha-pa], dan 7) *Sari Hiasan Penjelasan (Heart Ornament of Explanation)* oleh Gyal-tsap.

¹⁸ Robert Thurman dan teman-teman sejawat telah menerjemahkan *Hiasan Sutra Mahayana* dan menerbitkannya dengan judul *The Universal Vehicle Discourse Literature* (New York: American Institute of Buddhist Studies, 2004).

¹⁹ Yang Mulia Dalai Lama memberikan suatu penjelasan alternatif untuk keenam teks tersebut. Terjemahan *Compendium of Instructions, Siksha-Samuccaya* oleh Cecil Bendall dan W. H. D. Rouse di awal abad XX telah diterbitkan ulang (*Whitefish, Mont.: Kessinger Publishing*, 2008). *Engaging in the Bodhisattva Deeds* ada dalam berbagai versi bahasa Inggris, di antaranya oleh Kate Crosby dan Andrew Skilton, *The Bodhicaryavata* (Oxford: Oxford University Press, 1995).

²⁰ Tulisan ekstensif oleh Gyel-tsap (1362-1432), salah seorang murid utama Tsong-kha-pa, di antaranya adalah *Sari Hiasan Penjelasan*, penjelasan mendetail mengenai *Hiasan Pencapaian (Abhisamayalamkara)*, suatu teks yang memuat ringkasan berbagai kategori dan daftar dalam sutra-sutra *Prajnaparamita*. Lihat terjemahan *Abhisamayalamkara* dan ulasannya oleh Khenchen Thrangu Rinpoche dalam *The Ornament of Clear Realization* (Auckland, New Zealand: Zhyisil Chokyi Ghatsal, 2004); di mana ulasan itu sendiri diterbitkan dalam tulisan Khenchen Thrangu Rinpoche, *The Ornament of Clear Realization* (Delhi: Sri Satguru, 2001); dan terjemahan teks dasar disertai ulasan dan sub ulasan berbahasa India dalam buku Gareth Sparham, *Abhisamayalamkara with Vrtti and Aloka*, empat jilid (Fremont, California: Jain Publishing Company, 2006-2011).

Sedangkan silsilah “Jalan Penggugahan Bertahap Kadam” terutama berfokus pada *Risalah Mendetail* dan *Risalah Singkat* oleh Tsong-kha-pa. Menurut Tsong-kha-pa, karena sangat sedikit orang yang tahu bagaimana menerapkan semua penjelasan ini, maka versi yang lebih singkat untuk praktik haruslah ditulis. Oleh karena itu, para pengikut beliau menyusun banyak teks petunjuk *Jalan Penggugahan Bertahap*, baik yang singkat maupun mendetail. Ada enam teks singkat dalam koleksi delapan panduan yang terkenal mengenai *Jalan Penggugahan Bertahap*, namun banyak juga teks sejenis lainnya.²¹ Jika praktik seseorang terutama berdasarkan teks-teks ini, itu adalah silsilah “*lam rim* petunjuk perorangan.” Dengan demikian, dalam konteks studi dan praktik *Jalan Penggugahan Bertahap*, kita dapat mengikuti tiga silsilah yang berbeda yang bersumber dari para pengikut Atisha.

Atisha dan Empat Tradisi Buddhadharma Tibet

Dengan kedatangan Atisha ke Tibet dan ditulisnya teks *Bodhipathapradipam*, masing-masing empat tradisi Buddhadharma Tibet mengadopsi pola dan struktur *Jalan Penggugahan Bertahap* dengan cara tertentu. Sebagai contoh, tradisi Nyingma, Long-chen-pa menjabarkan jalan spiritual berdasarkan pendekatan Atisha dalam karyanya, *Citta yang Tak Bergejolak* (*Mind at Ease*).²² Sedangkan karya Sakya Pandita, *Uraian Jelas Mengenai Maksud Buddha* (*Clear Elucidation of the Buddha's Intent*) dianggap sebagai perpaduan antara ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* dan ajaran mengenai *gladi pikir* (*lojong*).²³ Sementara tradisi Kagyu, dalam *Hiasan Permata Pembebasan* (*Jewel Ornament of Liberation*), Gampopa menjabarkan struktur mendasar jalan spiritual sebagaimana dijabarkan oleh Atisha.²⁴ Meskipun kadang-kadang yang diadopsi urutannya sedikit berbeda, namun pada dasarnya semua tradisi yang bersumber dari ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* sangatlah mirip. Sebagai contoh, *Hiasan Permata Pembebasan* membahas

²¹ Kedelapan teks tersebut adalah: (1) *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* (*Great Treatise on the Stages of the Path*) oleh Tsong-kha-pa, (2) *Risalah Menengah Jalan Penggugahan Bertahap* (*Medium Treatise on the Stages of the Path*) oleh Tsong-kha-pa, (3) *Teks Singkat Jalan Penggugahan Bertahap* (*Concise Meaning of the Stages of the Path*) oleh Tsong-kha-pa, (4) *Intisari Keemasan Jalan Penggugahan Bertahap* (*Refined Gold of the Stages of the Path*) oleh Sonam Gyatso (Dalai Lama III), (5) *Petunjuk Pribadi dari Manjushri* (*Personal Instructions from Manjushri*) oleh Ngawang Losang Gyatso (Dalai Lama V), (6) *Jalan Merealisasi Kebahagiaan* (*Path to Bliss*) oleh Losang Chokyi Nyima (Panchen Lama I), (7) *Jalan Cepat* (*Quick Path*) oleh Losang Yeshe (Panchen Lama II), dan (8) *Intisari Nasihat yang Diutarakan Dengan Baik* (*Essence of Well-Spoken Advice*) oleh Dagpo Khenchen Ngawang Drakpa. Lebih lanjut mengenai ini dan literatur terkait lainnya, lihat kata pengantar oleh D. S. Ruegg dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 28-31).

²² Lihat *Mind in Comfort and Ease* (Boston: Wisdom Publications, 2007) mengenai ajaran Dalai Lama atas teks ini yang ditulis oleh seorang guru Nyingma, Long-chen-pa (1308-1364).

²³ Diterjemahkan oleh Geshe Wangyal dan Brian Cutillo dengan judul *Illuminations* (Novato, California: Lotsawa, 1988).

²⁴ Di sini Yang Mulia Dalai Lama tidak menyebut tradisi Buddhadharma Tibet yang keempat, Geluk, tradisi beliau sendiri yang didirikan oleh Tsong-kha-pa.

bagaimana berpaling dari empat hal, dan itu selaras dengan ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap*.²⁵

Dua Aspirasi

Dapat dikatakan bahwa ajaran Atisha bersumber dari suatu poin yang disebut Nagarjuna dalam *Untaian Permata yang Berharga (Ratnavali)*.²⁶ Menurut Nagarjuna, semua ajaran Buddha dapat dikelompokkan dalam dua kategori sehubungan dengan dua jenis aspirasi: (1) aspirasi untuk mendapatkan kelahiran kembali yang baik, dan (2) aspirasi untuk merealisasi pembebasan atau yang Nagarjuna sebut sebagai “kebajikan tertinggi” (Skt: *naihsreyasa*). Inti semua ajaran Buddha adalah mewujudkan kedua aspirasi ini melalui satu cara atau cara lainnya.

Bagaimana kita mewujudkan aspirasi untuk mendapatkan kelahiran kembali yang baik? Yakni dengan cara menjalani kehidupan yang tidak menyakiti, tanpa kekerasan. Intinya adalah hidup dengan penuh keyakinan terhadap cara kerja karma. Dibutuhkan keyakinan bahwa kesalingterkaitan itu berfungsi, dalam arti tindakan kita membawa konsekuensi karma. Menjalani hidup berdasarkan keyakinan demikian adalah upaya utama untuk mewujudkan aspirasi mendapatkan kelahiran kembali yang baik.

Aspirasi yang kedua adalah berupaya merealisasi pembebasan atau Penggugahan Sempurna. Cara utama untuk mewujudkannya adalah mengembangkan pemahaman mengenai sifat keberadaan realita, berdasarkan ajaran Buddha bahwa kesalingterkaitan berarti *shunyata*. Kita perlu menumbuhkembangkan *prajna*. Oleh karena itu, kuncinya adalah mengembangkan keyakinan pada karma dan *prajna mengetahui shunyata*, di mana keduanya bersumber dari pemahaman mengenai kesalingterkaitan.

Ada dua jenis realisasi pembebasan. Yang pertama adalah pembebasan pribadi, pembebasan dari keberadaan yang tak tergugah. Yang kedua adalah realisasi Penggugahan Sempurna demi membawa manfaat bagi semua makhluk. Sebelumnya kita telah membahas bahwa kualitas utama ucapan Buddha adalah kemampuan memenuhi aspirasi semua makhluk. Inilah tujuan seorang praktisi Mahayana, praktisi yang termotivasi untuk membawa kebahagiaan bagi semua makhluk. Dengan kata lain, kebahagiaan semua makhluk itulah tujuan seorang

²⁵ Yakni (1) meninggalkan keterikatan pada kehidupan ini, (2) meninggalkan keterikatan pada kehidupan mendatang dalam samsara, (3) meninggalkan keterikatan pada Nirvana demi diri sendiri, dan (4) meninggalkan kesalahpengertian mengenai cara merealisasi Penggugahan. Lihat karya Gampopa, yang diterjemahkan Herbert Guenther, *Jewel Ornament of Liberation* (Boston: Shambala, 1971), 41. Mengenai ciri-ciri “Jalan Penggugahan Bertahap” (*lam rim*) dan hubungannya dengan literatur serupa lainnya, lihat tulisan David Jackson, “The *bsTan rim* (‘Stages of the Doctrine’) dan *Similar Graded Exposition of the Bodhisattva Path*” di edisi Jose Cabezón dan Roger Jackson, *Tibetan Literature* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1995), 229-243.

²⁶ Lihat terjemahan Jeffrey Hopkins, *Nagarjuna’s Precious Garland* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2007).

praktisi Mahayana merealisasi Penggugahan. Karena motivasi demikian, praktisi harus menjalankan *prajna* disertai *bodhicitta*. Dijalankannya *prajna* dan *bodhicitta* secara bersamaan memungkinkan kita merealisasi aspirasi agung tersebut.

Keenam teks yang digunakan pengikut Atisha untuk mempraktikkan *Jalan Penggugahan Bertahap* dalam silsilah teks agung Kadam dari Potowa, adalah: *Kisah Jataka* dan *Kumpulan Aforisme*, terutama membahas bagaimana mengembangkan keyakinan mengenai karma; *Bodhisattvabhumi* oleh Asanga dan *Hiasan Sutra Mahayana* oleh Maitreya, terutama membahas motivasi welas asih praktisi Mahayana; dan *Ringkasan Petunjuk* serta *Bodhisattvacharyavatara* terutama membahas cara pandang *shunyata*. Saya merasa topik bahasan dalam keenam teks ini sangat membantu.

Tidak Ada Kontradiksi Dalam Ajaran Buddha

Pembahasan kita sejauh ini memberikan gambaran mengenai keagungan ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* dengan menyorot keaslian asal dan sumbernya. Cara lain untuk membangkitkan keyakinan terhadap ajaran adalah membahas keagungan ajaran itu sendiri. Salah satu alasan mengapa ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* dianggap begitu agung karena memungkinkan seorang praktisi menyadari tidak ada kontradiksi di antara ajaran-ajaran Buddha (Jilid 1: 46-49).

Ucapan Buddha memiliki kapasitas untuk memenuhi aspirasi beragam makhluk yang tak terhingga jumlahnya. Dengan demikian, para makhluk yang terdisiplinkan melalui ucapan Buddha bukan saja tak terbatas dalam hal *jumlah*, namun juga tak terbatas dalam hal keragaman kecenderungan mental masing-masing. Untuk mengakomodir keragaman kecenderungan dan tingkat mental para makhluk, Buddha memberikan berbagai ajaran yang berbeda-beda. Berdasarkan tingkat aspirasi, ada dua kelompok: mereka yang berpandangan Mahayana dan mereka yang berpandangan mendasar. Selain itu, berdasarkan tahap pemahaman mengenai *prajna*, ada empat cara pandang Buddhadharma tradisi India.²⁷ Jika kita menganggap ajaran yang berbeda-beda ini sebagai teks-teks yang terpisah, maka mungkin terlihat kontradiktif di level permukaan. Namun *Jalan Penggugahan Bertahap* memungkinkan kita untuk memahami keragaman, tidak saja bermanfaat bagi individu yang berbeda-beda, tetapi juga bagi praktisi tunggal selagi dirinya melangkah maju pada berbagai tahap realisasi.

Di antara ajaran-ajaran *shunyata*, ada berbagai tahap kedalaman dan kehalusan mengenai ketiadaan sifat hakiki. Jika kita menghubungkan ajaran ini dengan keadaan mental kita sendiri, bagaimana kita mempersepsi dunia maka akan terlihat bahwa masing-masing ajaran mungkin efektif untuk situasi

²⁷ Empat cara pandang filosofi Buddhadharma India di Tibet, adalah: Vaibhashika, Sautrantika, Chittamattra dan Madhyamaka. Lihat karya Geshe Sopa dan Jeffrey Hopkins, *Cutting Through Appearances* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1989) dan Guy Newland, *Appearance and Reality* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1999).

tertentu. Ketika mengamati *citta* kita dan melihat bagaimana kita membayangkan identitas kita sendiri, terlihat bahwa kita menganggap adanya sesuatu yang solid, abadi, berdiri sendiri – sesuatu dari dalam yang kita sebut “sosok” atau “jiwa” dan kita mencengkeramnya. Ajaran untuk menyanggah adanya “sosok” dapat langsung diterapkan sehingga membantu kita menghilangkan cengkeraman tersebut.

Begitu pula, ketika berinteraksi dengan dunia eksternal, kita menganggap seakan-akan dunia fisik di luar sana memiliki sesuatu yang berdiri sendiri, dari sisinya sendiri; sepertinya memiliki sesuatu yang sepenuhnya terpisah dari persepsi kita. Dalam kasus ini, ajaran Chittamatra yakni menolak adanya dunia eksternal dan objektif dapat membantu kita menghilangkan cengkeraman seperti itu.

Secara sepintas, banyak ajaran mungkin terlihat kontradiktif tetapi masuk akal dari sisi kebutuhan seorang individu yang melangkah maju dalam realisasi maupun guna menangani rangkaian distorsi mental yang berbeda-beda. *Jalan Penggugahan Bertahap* menunjukkan bahwa semua ajaran Buddha ada manfaatnya untuk seorang individu, tanpa kontradiksi sama sekali.

Menganggap Semua Ajaran Sebagai Petunjuk Pribadi

Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 50-53), manfaat lain dari ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* adalah memungkinkan kita memahami semua ajaran Buddha sebagai petunjuk pribadi. Beberapa orang berpandangan bahwa ada dua kategori yang berbeda secara fundamental dalam ajaran Buddha: (1) kelompok teks akademis yang hanya berguna untuk memperluas pengetahuan, dan (2) kelompok ajaran lain yang berguna untuk praktik pribadi. Menurut Tsong-kha-pa, dikotomi (pandangan mendua) demikian adalah keliru dan tidak membantu.

Dengan mengadopsi pendekatan Atisha, kita dapat melihat bahwa semua ajaran Buddha berhubungan langsung dengan praktik kita sendiri. Semua ajaran adalah petunjuk pribadi karena tiada ajaran Buddha yang bukan untuk melatih dan mendisiplinkan *citta* kita sendiri, baik dengan cara tertentu atau cara lainnya.

Maksud Terdalam dari Ajaran Buddha

Manfaat lain dari pendekatan *Jalan Penggugahan Bertahap* adalah membuat kita memahami maksud terdalam ajaran Buddha (Jilid 1: 53). Maksud terdalam ajaran Buddha adalah sarana untuk membantu kita mewujudkan aspirasi mendapatkan kelahiran kembali yang baik dan aspirasi merealisasi pembebasan tertinggi. *Jalan Penggugahan Bertahap* menunjukkan bahwa semua ajaran Buddha berkontribusi dalam mewujudkan kedua aspirasi tersebut, melalui cara tertentu atau cara lainnya.

Menghindari Kekeliruan Karena Menolak Ajaran Buddha

Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 53-54), keagungan tertinggi dari *Jalan Penggugahan Bertahap* adalah mencegah kekeliruan besar yakni menolak ajaran Buddha, menolak Dharma. Di sini Tsong-kha-pa mengutip banyak teks, di antaranya sutra-sutra *Prajnaparamita* di mana dinyatakan oleh Buddha bahwa seorang praktisi harus belajar, memahami dan benar-benar mempraktikkan segala aspek jalan spiritual. Jika kita sungguh-sungguh beraspirasi untuk membantu milyaran makhluk yang memiliki berbagai kecenderungan mental yang berbeda-beda, maka kita harus memahami dan mempraktikkan beragam ajaran dan pendekatan. Inilah yang membuat kita siap untuk mewujudkan aspirasi tersebut.

Secara historis, sudah menjadi tradisi di antara para guru Tibet untuk mempelajari dan mempraktikkan semua silsalah – Sakya, Kagyu, Geluk, Nyingma – dan juga Jonang.²⁸ Ini sangat baik. Kita harus mengadopsi pendekatan nonsektarian, bukan saja mempelajari semua silsalah namun juga menerapkannya dalam praktik.

Pertanyaan Mengenai Shugden

Tanya: Yang Mulia, saya merasa terganggu ketika melihat dan mendengar para pemrotes Shugden berada di luar gedung ini.²⁹ Bagaimana seyogianya saya bersikap? Mohon berikanlah penjelasan karena banyak informasi keliru mengenai hal ini.

Jawab: Persoalan ini sudah ada selama 370 tahun, sejak masa Dalai Lama V. Dari tahun 1951 sampai 1970-an, saya sendiri memuja Shugden. Sebelumnya saya adalah salah satu praktisinya!

Salah satu alasan saya meninggalkan pemujaan terhadap Shugden adalah sehubungan dengan upaya saya untuk mempromosikan pendekatan nonsektarian, khususnya *dalam* Buddhadharma Tibet. Saya selalu mendorong orang untuk mendapatkan ajaran dari guru-guru yang tradisinya berbeda. Dalai Lama V dan banyak guru besar lainnya juga mendapatkan ajaran dari berbagai

²⁸ Jonang adalah tradisi yang dipopulerkan oleh Shay-rap Gyal-tsen (1292-1361). Lihat karya Cyrus Stearn, *The Buddha from Dolpo*, edisi revisi dan perluasan. (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2010) dan Jeffrey Hopkins, *Mountain Doctrine* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2006), khususnya kata pengantar yang sangat bagus. Bagian kedua dari buku Jeffrey Hopkins, *Tsong-kha-pa's Final Exposition of Wisdom* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2008) membandingkan cara pandang Shay-rap Gyal-tsen dan Tsong-kha-pa secara sangat jelas dan tidak berat sebelah.

²⁹ Keberatan Yang Mulia Dalai Lama atas pemujaan Shugden di tahun 1975 dikarenakan pertimbangan ajaran Shugden tidak toleran terhadap tradisi lainnya; beliau mengatakan Shugden bukanlah makhluk tergugah sebagaimana dinyatakan beberapa pihak. Yang Mulia Dalai Lama juga memberikan komentar mengenai hal ini dalam www.dalailama.com/page.123.htm. Lihat juga tulisan Georges Dreyfus "The Shuk-den Affair" dalam *Journal of the Internasional Association of Buddhist Studies* 21, no. 2 (1998): 227-270; artikel ini juga ada dalam situs www.dalailama.com/page.149.htm.

tradisi. Sejak akhir 1960-an sampai awal 1970-an, hingga hari ini, saya sendiri menjalankan hal ini.

Seorang guru Nyingma, Kunu Lama Rinpoche pada awalnya mengajarkan saya teks-teks Shantideva. Beliau sangat tidak sektarian karena beliau menerima banyak sekali ajaran dari tradisi yang berbeda-beda. Setelah itu, saya bermaksud mendapatkan ajaran khas tradisi Nyingma dari guru agung ini dan saya bertanya kepada guru saya, Ling Rinpoche. Saya memberitahu beliau bahwa saya telah menerima beberapa ajaran dari Kunu Lama Rinpoche dan sekarang saya ingin mendapatkan ajaran mengenai suatu teks Tantra Nyingma yang penting.

Ling Rinpoche agak berhati-hati mengenai hal ini karena Shugden. Beliau tak pernah memuja Shugden, namun beliau sangat berhati-hati. (Sedangkan guru saya lainnya, Trijang Rinpoche sangat dekat dengan praktik Shugden). Rumor beredar bahwa jika seorang guru Geluk mendapatkan ajaran dari tradisi Nyingma, Shugden akan menghancurkannya. Ling Rinpoche sangat mengkhawatirkan saya dan beliau memperingatkan saya agar berhati-hati. Para pemuja Shugden memegang tradisi bahwa pengikut harus bersikukuh pada tradisi Geluk sendiri.

Saya merasa pandangan demikian akan membuat orang kehilangan kebebasan beragama, mencegah orang mendapatkan ajaran lainnya. Pada dasarnya, tidak mendukung pandangan yang membuat orang kehilangan kebebasan beragama, sesungguhnya suatu penegasan atas kebebasan beragama. Negasi atas negasi adalah suatu afirmasi (penegasan).

Sekitar tahun 1970-an, saya membaca kisah kehidupan banyak guru besar, terutama tradisi Geluk. Saya merasa jika Shugden benar-benar dapat diandalkan, maka mestinya guru-guru besar para Dalai Lama, juga mempraktikkan Shugden. Ternyata tidak demikian. Jadi saya sedikit ragu-ragu dan semakin saya selidiki, hal itu menjadi semakin jelas.

Sebagai contoh, Dalai Lama V memberi pendapat mengenai pemujaan Shugden secara sangat eksplisit.³⁰ Beliau menjelaskan apa itu praktik Shugden serta sebab dan kondisi yang menyebabkannya terjadi. Beliau menjabarkan fungsi destruktif Shugden dan mengatakan bahwa pemujaan terhadap Shugden terjadi karena motivasi yang keliru dan Shugden bermanifestasi sebagai seorang pelanggar sila. Menurut Dalai Lama V, Shugden mencelakai ajaran Buddha dan para makhluk.

Begitu saya mengetahui hal ini, adalah tanggung jawab moral saya untuk membuat fakta ini menjadi jelas. Entah kalian mengikuti apa yang saya katakan, itu sepenuhnya tergantung kalian masing-masing. Sejak awal, saya telah memberitahukan orang-orang Tibet dan beberapa teman tentang apa yang saya ketahui. Mereka mempunyai kebebasan untuk mendengarkan nasihat saya atau tidak. Adalah hak setiap individu untuk menerima atau tidak menerima suatu

³⁰ Sebagaimana dalam karya Dalai Lama V, *Collected Works*, vol. Ha, 423-424, dan dalam autobiografi beliau. Mengenai konteksnya, lihat artikel Dreyfus yang baru saja disebut di atas.

agama. Menerima ajaran ini atau itu sepenuhnya tergantung masing-masing individu.

Menurut saya, pemujaan terhadap Shugden bukanlah praktik Dharma melainkan pemujaan terhadap makhluk halus duniawi. Berdasarkan apa saya yang ajarkan, saya rasa kalian bisa melihat bahwa Buddhadharma Tibet adalah kelanjutan dari silsalah murni tradisi Nalanda, yakni mengandalkan penalaran, bukan kepercayaan yang membabi-buta. Sangatlah menyedihkan bahwa praktik tertentu bisa menyebabkan tradisi yang mendalam dan kaya ini menjadi semacam pemujaan terhadap makhluk halus.

Dalai Lama V dan Dalai Lama XIII sangat mengkritik pemujaan terhadap Shugden. Karena saya dianggap reinkarnasi dari para Dalai Lama, sangatlah masuk akal jika saya mengikuti mereka. Mungkin itu membuktikan bahwa saya adalah reinkarnasi sejati!

Sepertinya orang-orang yang ada di luar sana adalah pemuja Shugden. Jika itu yang mereka ingin lakukan, saya tidak masalah. Itu adalah hidup mereka. Ketika saya mengajar di Jerman, sekelompok pengikut Shugden berteriak paling tidak selama tiga atau empat jam. Pada akhirnya saya merasa prihatin bagaimana keadaan tenggorokan mereka karena mereka begitu banyak berteriak.

Bab III

Intisari Buddhadharma

***Prajna* Mentransformasi *Citta* Kita**

Beberapa cendekiawan mengatakan bahwa Buddhadharma bukanlah agama, tetapi ilmu tentang pikiran.¹ Ini benar adanya karena konsep inti Buddhadharma dan agama-agama nonteistik lainnya adalah kesalingterkaitan. Ada akibat karena ada sebab, demikian seterusnya. Di satu sisi, hidup ini tidak memuaskan (bersifat *dukha*), dan di sisi lainnya, ada suka cita atau kesenangan, kebahagiaan. Menyenangkan atau tidak menyenangkan adalah sensasi; dan sensasi merupakan bagian dari *citta* kita. Selain dipengaruhi sebab eksternal, sebab *utama* dari sensasi demikian ada dalam *citta* kita sendiri. Dengan demikian, berhentinya *dukha*, penderitaan, kekhawatiran, kesedihan dan ketakutan, pada akhirnya tergantung sikap mental kita.

Semua ajaran Buddha didasari Empat Kenyataan Arya. Dalam Empat Kenyataan Arya, ada dua set (pasangan) sebab dan akibat. Set yang pertama adalah *dukha* (yang tidak kita inginkan) dan sumber *dukha*. Set ini adalah kelompok pengalaman (apa pun yang dialami) yang tidak murni, keberadaan yang belum tergugah. Set yang kedua adalah mengenai kebahagiaan (aspirasi kita dan apa yang kita inginkan) dan sebabnya. Set yang kedua adalah kelompok pengalaman yang tergugah.

Meskipun aspirasi penting, tetapi aspirasi itu sendiri tak dapat membawa transformasi mendalam yang kita inginkan. Dalam upaya mentransformasi *citta*, tidaklah banyak membantu jika kita semata-mata berharap agar sesuatu itu lain. Untuk membawa perubahan yang mendalam, dibutuhkan keyakinan yang kokoh. Keyakinan yang dalam dan kokoh haruslah bersumber dari meditasi analitis yakni mengalami sendiri keberadaan segala sesuatu sebagaimana adanya. Oleh karena itu, dalam pendekatan Buddhadharma, intelegensi manusia diberdayakan hingga tahap maksimal untuk membawa transformasi dalam *citta* kita.

Di bagian awal *Sutra Sari* (*Heart Sutra*), selama percakapan Shariputra dan Avalokiteshvara, Buddha Shakyamuni sendiri bersemayam dalam keadaan meditatif.² Shariputra bertanya, "Jika seorang Bodhisattva ingin menjalankan praktik *Prajnaparamita*, bagaimana cara melakukannya?" Avalokiteshvara menjawab bahwa Bodhisattva yang ingin menjalankan praktik *Prajnaparamita* harus mengetahui bahwa kelima *skandha* fisik dan mental tidak bersifat hakiki. Sejak awal, *Sutra Sari* menekankan perlunya pengembangan *prajna* mengetahui *shunyata*. Keteguhan hati untuk mentransformasi *citta* akan memotivasi kita untuk menjalankannya, namun keteguhan hati yang disertai *prajna* itulah yang

¹ Pembahasan mengenai hubungan Buddhadharma dan ilmu pengetahuan, lihat buku Yang Mulia Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom* (New York: Morgan Road Books, 2005).

² Ada banyak sekali terjemahan dan studi mengenai *Sutra Sari* (*Heart Sutra*) dalam bahasa Inggris, di antaranya oleh Dalai Lama sendiri, *Essence of the Heart Sutra* (Boston: Wisdom Publications, 2005).

akan membuat perbedaan nyata. Oleh karena itu, di antara kedua pendekatan utama jalan spiritual: pendekatan melalui aspirasi dan keteguhan hati, serta pendekatan melalui penerapan *prajna*; yang lebih penting adalah yang kedua.

Apakah *prajna* itu? Kadang-kadang *prajna* merujuk pada kenyataan konvensional dan kadang-kadang merujuk pada kenyataan terdalam. Di antara keduanya, makna *prajna* yang utama adalah mengetahui kenyataan terdalam. Ketika membicarakan *Prajnaparamita* sebagaimana dalam teks-teks *Prajnaparamita*, kita tidak membicarakan sembarang *prajna*. *Prajna* yang dimaksud adalah *prajna* mengetahui bahwa segala sesuatu tidak bersifat hakiki. *Prajna* inilah yang ditumbuhkembangkan hingga tahap sempurna. Untuk dapat disebut *Prajnaparamita*, *prajna* mengetahui *shunyata* harus diperkokoh dan disertai *bodhicitta*.³

Prajna mengetahui *shunyata* secara langsung dan disertai *bodhicitta*, itulah *Prajnaparamita*. *Prajna* bisa diartikan sebagai “intelektual spiritual atau ketajaman pikiran” dan *paramita* secara harafiah berarti “seberang atau melampaui” (*to go beyond*). Ini menunjukkan suatu proses yang “melampaui” keadaan kita sekarang; sesuatu yang bisa kita realisasikan yang jauh “melampaui” keadaan kita sekarang. *Prajna* mengetahui *shunyata* secara langsung yang hadir dalam kesinambungan mental Bodhisattva, itulah *Prajnaparamita*. *Prajna* sangatlah penting terutama dalam tradisi Buddhadharma Sanskerta.

Kondisi yang Kondusif untuk Pembelajaran

Setelah menjelaskan keagungan penulis (Atisha) dan *Jalan Penggugahan Bertahap* itu sendiri, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 55-67) membahas bagaimana mengajar dan mendengarkan Dharma. Bagaimana sikap dan keadaan mental kita dalam hal ini?

Kita mengajar atau mendengarkan ajaran demi mewujudkan kebahagiaan jangka pendek dan jangka panjang. Baik orang yang mengajar maupun orang yang mendengarkan ajaran harus memenuhi kondisi tertentu sehingga apa yang diajarkan dan apa yang didengar akan bermanfaat dan efektif. Untuk mendapatkan manfaat dari ajaran, dibutuhkan kondisi yang mendukung agar keadaan *citta*, sikap dan motivasi kita sebagai pendengar tetap murni.

Motivasi yang murni dari guru adalah penting dalam memberikan ajaran. Motivasi seorang guru hendaknya agar murid-murid mendapatkan manfaat. Kualitas-kualitas guru yang baik telah banyak disebut (Jilid 1: 70-75), di antaranya empat cara membuat murid-murid tertarik (Jilid 2: 225).⁴ Di antara

³ Untuk pembahasan lebih lanjut, lihat bab X.

⁴ Tsong-kha-pa membahas empat cara membuat murid-murid tertarik di bagian agak belakang dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 2: 225). Yang Mulia Dalai Lama memilih untuk membahasnya di muka dan menjelaskan sebagian di sini, sehubungan dengan kualitas guru spiritual yang dapat diandalkan (Jilid 1: 70).

empat cara tersebut, dua yang terakhir sangatlah penting: (1) mengajar dengan tepat dan (2) mempraktikkan apa yang diajarkan, menjadi contoh atau teladan. Guru haruslah mempunyai keterampilan untuk memberikan ajaran sesuai dengan tingkat, kebutuhan dan kondisi para pendengar sehingga dapat menghasilkan transformasi yang efektif. Ketika kondisi ini sudah terbentuk, sangatlah bermanfaat untuk mengajar dan mendengar ajaran Dharma.

Bagaimana Membimbing Para Murid

Ada banyak pendekatan untuk membimbing murid-murid sesuai petunjuk Buddha Shakyamuni (Jilid 1: 69). Di antara berbagai tulisan Nagarjuna sendiri, dapat ditemukan pendekatan yang berbeda-beda. Dalam *Untaian Permata yang Berharga*, pertama-tama beliau menjabarkan ajaran mengenai cara mendapatkan kelahiran yang baik. Beliau menjelaskan tentang sila: melakukan kebajikan dan menghindari sepuluh tindakan yang tidak baik.⁵ Beliau juga menjelaskan bagaimana menjalani hidup tanpa terjerumus dalam berbagai cara hidup yang keliru. Kemudian, dalam bagian kedua *Untaian Permata yang Berharga*, Nagarjuna menjelaskan praktik-praktik untuk merealisasi pembebasan, Nirvana, yang beliau sebut “kebajikan tertinggi (Skt: *naihsreyasa*).” Dalam konteks ini, beliau menjelaskan pandangan yang tepat mengenai *shunyata*. Karena teks *Untaian Permata yang Berharga* ditulis secara eksplisit berupa nasihat dalam sepucuk surat untuk seorang raja, maka ajaran tersebut dijabarkan dalam bentuk petunjuk yang disesuaikan untuk individu tertentu.

Dalam *Ulasan Mengenai Bodhicitta (Bodhicittavivarana)*, Nagarjuna melakukan pendekatan yang sangat berbeda.⁶ Seluruh teks *Bodhicittavivarana* merupakan penjelasan terperinci dari sebuah bait dalam Tantra pokok *Guhyasamaja*, yakni bahwa semua pengalaman tidak bersifat hakiki dan ajaran tentang subjek dan objek yang tidak mendua. Teks tersebut menjelaskan tiadanya sifat hakiki dari semua pengalaman. Karena ini merupakan ulasan atas *Guhyasamaja*, para pendengarnya adalah praktisi tingkat lanjut, yakni orang-orang yang menjalankan *Tantra Anuttarayoga*. Tentu saja, teknik penyampaian ajaran untuk mereka yang menjalankan *Tantra Anuttarayoga* adalah berbeda. Nagarjuna memulai dengan penjelasan *shunyata* dan bagaimana mengembangkan cara pandang yang tepat tentang kenyataan terdalam. Pertama-tama, kita perlu mempelajari ajaran *shunyata* dan mengembangkan pemahaman mendalam. Melalui kontemplasi analitis, kita meyakini secara kokoh makna *shunyata*. Dengan mengendapkannya dalam meditasi, akhirnya praktisi mengalaminya sendiri. Dengan mengalami sendiri *shunyata*, jelaslah bahwa adalah mungkin untuk mengakhiri *dukha*. Kita kemudian mengetahui bahwa

⁵ Sepuluh tindakan yang tidak baik adalah: membunuh, mencuri, perilaku seks yang keliru, berbohong, berbicara yang menyakitkan, memecah-belah, berbicara yang tak bermanfaat, merasa kekurangan, niat menyakiti dan berpandangan keliru. Lihat *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 216-227).

⁶ Diterjemahkan oleh Christian Lindtner dalam *Nagarjuniana* (Delhi: Motilal Banardidass, 1987) dan juga tersedia dalam bahasa Inggris di www.bodhicitta.net.

dukha bersumber dari kesalahpengertian, kondisi mental yang terdistorsi; kita juga mengetahui ada penawar yang sangat ampuh terhadap kondisi mental tersebut. Ada *prajna* yang secara langsung berupa penawar bagi persepsi yang terdistorsi karena kesalahpengertian. Dengan demikian, kita dapat mengakhiri sumber *dukha*; kita tahu bahwa adalah mungkin untuk mengakhiri *dukha*.

Dengan mengetahui *dukha* dapat diakhiri, akan timbul welas asih yang kuat terhadap semua makhluk. Oleh karena itu, setelah menjelaskan *shunyata*, Nagarjuna berkata, “Dalam diri seseorang yang telah merealisasi *shunyata*, tidak diragukan bahwa ‘ketertarikan’ terhadap semua makhluk akan timbul.”⁷ Di sini kata “ketertarikan” (*zhen pa*) merujuk pada welas asih (*karuna*).⁸ Dengan demikian, *Bodhicittavivarana* menjabarkan suatu teknik yang dimulai dengan pengembangan pemahaman *shunyata* yakni *bodhicitta* tertinggi, dan kemudian berdasarkan itu dikembangkanlah *bodhicitta* konvensional.

Pendekatan dalam *Ratnavali* dan pendekatan dalam *Bodhicittavivarana* sangatlah berbeda. Di kemudian hari, seorang guru Tibet, Nyen-tsun Sung-rab,⁹ mengemukakan dua pendekatan: *pendekatan khusus untuk individu tertentu* dan *pendekatan yang mencakup keseluruhan jalan spiritual*. Ini cukup berbeda dengan pendekatan Nagarjuna.

Singkatnya, ketika Tsong-kha-pa membahas bagaimana membimbing murid berdasarkan petunjuk, maksud beliau adalah petunjuk Buddha. Tujuan petunjuk Buddha adalah merealisasi “kebajikan tertinggi,” yaitu pembebasan dan Kebuddhaan dan faktor utama yang dibutuhkan untuk itu adalah *prajna*.

Kuncinya Adalah Mengerti *Shunyata*

Dharma yang diajarkan bisa dalam dua bentuk: sesuai dengan kebutuhan dan situasi khusus masing-masing individu atau mencakup keseluruhan penjabaran Dharma. Dalam *Empat Ratus Gatha*, Aryadeva menyebut dua tujuan utama ajaran Buddha.¹⁰ Yang pertama adalah merealisasi aspirasi jangka pendek yakni mendapatkan kelahiran kembali yang baik dan tujuan yang kedua adalah merealisasi pembebasan. Untuk mendapatkan kelahiran kembali yang baik, dibutuhkan pemahaman mengenai sebab-akibat dan ajaran kesalingterkaitan, di mana ini pada dasarnya merujuk pada ajaran tentang karma. Banyak aspek mengenai cara kerja karma yang sepenuhnya terselubung bagi kita. Jadi di tahap awal, kita menumbuhkan keyakinan pada sebab dan akibat karma, terutama

⁷ Bait 73

⁸ Mengenai jawaban Yang Mulia atas pertanyaan ini, lihat “Tanya Jawab dengan Yang Mulia Dalai Lama” dalam bab III.

⁹ Yakni Tulku Sungrab (lahir tahun 1903?) yang dikenali sebagai inkarnasi dari Alak Dongak Gyatso dan dinobatkan di Vihara Nyen-mo. Tulisan beliau bermaksud menggabungkan cara pandang dan istilah teks Nyingma dengan ajaran Tantra tradisi Tibet lainnya yang muncul belakangan.

¹⁰ Bait 192; terjemahan Rinchen dan Sonam, *Aryadeva's Four Hundred Stanzas*, 195.

berdasarkan kekaguman terhadap Guru kita, Buddha. Lalu bagaimana kita memperoleh keyakinan seperti itu?

Pendekatan yang paling terampil adalah pertama-tama mengerti ajaran *shunyata*, ketiadaan sifat hakiki.” Dalam *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid (Commentary on the Compendium of Valid Cognition)*, Dharmakirti mengatakan karena Buddha terbukti “tanpa kecacatan sama sekali” dan ajaran beliau [misalnya Empat Kenyataan Arya, *anatman* (tiada sosok yang hakiki) dan *shunyata*] sepenuhnya dapat diandalkan, sehingga kita bisa meyakini ajaran beliau lainnya.¹¹

Dengan demikian, sehubungan dengan keseluruhan penjabaran Dharma, yang terpenting adalah memahami secara mendalam inti ajaran Buddha yakni Empat Kenyataan Arya, *anatman* (tiada sosok yang hakiki) dan *shunyata*. Mengenai Empat Kenyataan Arya, kunci utamanya adalah mengerti secara mendalam kenyataan Arya yang ketiga, yakni berakhirnya *dukha*. Dimungkinkannya mengakhiri *dukha* harus kita ketahui dan hargai. Jika kita hanya mengetahui ajaran tentang *dukha* dan sumber *dukha*, tanpa berupaya mengakhiri *dukha* maka tidak ada artinya sama sekali. Kontemplasi lebih mendalam tentang *dukha* dan sumber *dukha* hanya membawa depresi. Buddha jelas tidak bermaksud membuat para pengikut depresi, membuat mereka semakin terpuruk dalam liputan *dukha*.

Dukha terdiri dari tiga level: *dukha dalam bentuk penderitaan*, baik penderitaan fisik maupun mental di mana dapat diketahui kita semua. Level yang kedua adalah *dukha karena ketidakpastian*, sesuatu yang biasanya kita anggap menyenangkan, tetapi tidak memuaskan karena tidak pasti, berubah-ubah saat demi saat. Level *dukha* yang ketiga adalah *dukha yang melandasi semua keberadaan*. Dengan mengontemplasikan sifat *dukha*, kita mengetahui *dukha* khususnya *dukha yang melandasi semua keberadaan*, *dukha* yang paling halus. *Dukha* ini dilandasi karma dan *klesha* (*klesha*: sesuatu yang mengulak-ulak kedamaian pikiran atau yang membuat pikiran bergejolak) yang bersumber dari kesalahpengertian mendasar, yakni mencengkeram “saya” yang dianggap pasti (tidak berubah-ubah), tak mempunyai bagian dan berdiri sendiri.

Begitu kita mengetahui terdistorsinya cengkeraman tersebut, kita akan menghargai bahwa ada penawar untuk itu. Kita tahu ada kemungkinan untuk mengakhiri *dukha*. Begitu kita mengetahui hal ini, kontemplasi tentang *dukha* menjadi berarti dan mempunyai tujuan. Yakin akan ajaran Buddha mengenai *dukha* dan sumber *dukha* bersumber dari apresiasi atas realisasi Buddha mengenai kenyataan berakhirnya *dukha*. Oleh karena itu, jika kita benar-benar mengerti Dharma, kita akan tahu bahwa semua ajaran berkaitan dengan ajaran utama *shunyata*.

¹¹ Bagian dari *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid* ini ada dalam versi Tibet P5709, 81.4.3.

Tujuan ajaran *shunyata* adalah merealisasi pembebasan.¹² Jika pengertian Dharma semata-mata ditujukan pada praktik tertentu – seperti *guru yoga*, mengandalkan guru spiritual, mengingat kematian dan ketidakpastian (*anitya*), mengandalkan Triratna, atau menjalankan sila – maka kita tidak melihat adanya tujuan yang lebih dalam dari praktik-praktik ini, tujuan Buddhadharma yang khas.

Kenyataannya, praktik mengandalkan Triratna, menjalankan sila dan berbagai praktik serupa juga terdapat dalam ajaran selain Buddhadharma. Praktik-praktik tersebut dalam bentuk tertentu dapat ditemukan dalam agama atau tradisi lain, baik klasik maupun modern. Semua agama maupun tradisi memiliki versi tertentu tentang pengendalian, semua memiliki gagasan menjalani hidup sesuai dengan kepercayaan mereka, dan semuanya juga mengetahui pentingnya mengingat kematian. Begitu pula, praktik sila seperti menghindari pembunuhan, bukanlah praktik Buddhis semata. Praktisi non-Buddhis mungkin menghindari pembunuhan karena membunuh adalah melanggar kehendak Tuhan. Seseorang mungkin sama sekali tak beragama dan dia menghindari pembunuhan karena takut akan konsekuensi hukum. Dalam kasus tersebut, menghindari pembunuhan bukanlah praktik religius.

Praktik yang tidak berkaitan dengan tujuan akhir Buddhadharma, bukanlah praktik Buddhis semata. Praktik tersebut juga dijalankan oleh tradisi lainnya. Di antara sepuluh tindakan yang bajik (Jilid 1: 216-227), ada tiga yang bersifat mental: menghindari rasa kekurangan, niat menyakiti dan pandangan keliru. Ini dijabarkan dalam praktik untuk praktisi kapasitas mendasar. Ketiga hal tersebut secara umum berbeda dengan ketiga racun [ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*) dan delusi (*moha*)], namun bentuk yang sangat spesifik dari ketiga racun tersebut. Yakni: rasa kekurangan sebagai pengganti “ketertarikan” secara umum; niat menyakiti sebagai pengganti “penolakan” secara umum. Dalam ajaran untuk praktisi kapasitas mendasar, pandangan keliru yang dimaksud bukanlah pandangan keliru mengenai sesuatu yang mendalam, namun pandangan keliru bahwa tidak ada akibat karma, misalnya berpikir bahwa membunuh tidak membawa konsekuensi.

Praktik sila sendiri tidak hanya dijalankan oleh orang Buddhis. Yang membuat praktik tertentu khas Buddhis adalah motivasi yang melandasi praktik tersebut yakni untuk merealisasi pembebasan. Tujuan merealisasi pembebasan bersumber dari mengetahui kenyataan berakhirnya *dukha*, mengetahui bahwa mengakhiri *dukha* dan sumber *dukha* adalah mungkin. Pembebasan (*moksha*) atau Nirvana tidak berarti melampaui dunia ini, atau sampai di suatu dimensi lain, seperti alam surga. Pembebasan adalah kualitas mental di mana cengkeraman adanya keberadaan hakiki atau keberadaan yang bersifat baku, telah hilang. Dengan demikian, jika suatu praktik disertai pengertian tentang

¹² Lihat “Tujuan Buddha Mengajarkan *Shunyata*” (bab XII). Yang Mulia mengacu pada *Mulamadhyamakakarika* (bab XXIV, bait 7), di mana Nagarjuna menyatakan penyangkalannya terhadap para esensialis yang beranggapan *shunyata* tidak memungkinkan adanya hubungan sebab dan akibat; beliau menyatakan mereka yang berpandangan demikian tidak memahami *shunyata* maupun tujuan dan pentingnya ajaran Buddha mengenai *shunyata*.

anatman (tiada sosok yang hakiki) dan *shunyata*, maka itu adalah praktik khas Buddhis. Poin inilah yang ingin saya kemukakan: yang sesungguhnya membuat suatu praktik spiritual khas Buddhis adalah mempelajari dan menumbuhkembangkan pengertian mengenai ketiadaan sifat hakiki.

Tanya Jawab Dengan Dalai Lama

Tanya: Bagaimana Yang Mulia mendefinisikan kebahagiaan sejati?

Jawab: Dalam Buddhadharma, kebahagiaan tidak hanya berupa perasaan positif tetapi suatu tahap kebebasan sejati dari *dukha* dan sumber *dukha*. Kebahagiaan yang langgeng dan mendalam. Secara umum, kebahagiaan berarti kepuasan mendalam. Namun kadang-kadang kesukaran fisik, penderitaan fisik tertentu, juga dapat membawa kepuasan. Di antara kepuasan fisik dan kepuasan mental, kebahagiaan terutama merujuk pada kepuasan mental. Salah mengerti pun kadang-kadang dapat membawa kepuasan mental yang sifatnya sementara, kepuasan jangka pendek. Untuk memperjelas definisinya, kebahagiaan adalah kepuasan mental mendalam yang timbul dari *prajna*.

Tanya: Jika *dukha* disebabkan oleh pikiran, apa yang mesti kita lakukan dalam situasi sulit di mana keadaan eksternal susah diubah? Sebagai contoh, jika orang tua atau pasangan kita adalah pencandu alkohol, haruskah anak atau pasangan tetap bersamanya dan berupaya bahagia, meskipun pasangannya adalah seorang peminum? Atau haruskah dia membawa pergi anaknya dan meninggalkan peminum tersebut?

Jawab: Terlalu umum mengatakan bahwa *dukha* semata-mata disebabkan pikiran karena bahkan Buddha pun mempunyai kesadaran atau *citta*. Sumber *dukha* bukanlah semata-mata karena pikiran, tetapi karena pikiran yang tidak disiplin, pikiran yang liar. Tentu saja, selalu ada kondisi eksternal dan internal. Di setiap situasi, kita harus berkontemplasi: Berdasarkan semua kondisi ini, tindakan apa yang terbaik?

Tanya: Yang Mulia, sebagai perumah tangga biasa, yang harus bekerja, membayar tagihan, menjaga keluarga, dan sebagainya, apakah mungkin kita bisa hidup tanpa cengkeraman?

Jawab: Bagaimana konsep cengkeraman menurutmu? Jika interaksimu dengan orang lain dinodai keterikatan, dambaan, penolakan, kemarahan yang kuat dan sebagainya, maka cengkeraman tersebut harus dihindari. Di sisi lain, jika dalam berinteraksi dengan orang lain, Anda sadar akan kebutuhan mereka atau penderitaan mereka, maka Anda harus sepenuhnya terlibat dan berwelas asih. Ada ketertarikan positif dalam interaksi aktif tersebut.

Guru-guru Buddhis kadang-kadang menggunakan istilah “ketertarikan” untuk mengilustrasikan rasa welas asih terhadap makhluk lain. Misalnya, sebuah bait dalam karya Haribhadra, *Ulasan Makna yang Jelas (Clear Meaning Commentary)*, mengatakan “ketertarikan” berarti ada welas asih terhadap

makhluk lain.¹³ Sebagaimana kita ketahui, Nagarjuna mengatakan “ketertarikan” terhadap makhluk lain akan timbul secara spontan dalam diri orang yang telah merealisasi *shunyata*.

Tanya: Yang Mulia, dalam budaya Amerika banyak orang menganggap adalah memalukan atau tak dapat diterima jika kita menunjukkan kita lemah, sakit atau butuh. Bagaimana kita dapat berwelas asih untuk menolong seseorang jika orang tersebut tidak bersedia meminta bantuan, mengakui dirinya sakit atau butuh?

Jawab: Saya tidak tahu. Saya pikir lebih baik bertanya pada orang yang mempunyai keahlian di bidang itu.

Tanya: Bagaimana kita bisa menjalankan praktik tidak terikat ketika sedang berduka atas kematian seseorang yang kita cintai, khususnya jika kematian itu mendadak dan kita berada dalam kondisi terguncang hebat?

Jawab: Itu sering terjadi. Itu sangat tergantung pandangan Anda secara keseluruhan. Dengan melihat sifat keberadaan realita yang seperti ilusi, itu pasti membawa dampak atau membantu. Ada dua bentuk ketertarikan. Ketika seseorang membangkitkan welas asih yang kuat terhadap makhluk yang menderita, mereka merasa dekat, memfokuskan diri, atau berinteraksi dengan makhluk tersebut. Kedekatan, interaksi, memfokuskan diri dan memberi perhatian bukanlah ketertarikan yang negatif; itu tak perlu kita eliminasi.

Yang ingin kita eliminasi adalah ketertarikan yang dilandasi kesalahpengertian mengenai objek, adanya distorsi karena mencengkeram keberadaan objek yang dianggap bersifat hakiki. Dikatakan dalam beberapa teks, keadaan mental seperti welas asih (*karuna*) dan keyakinan (*sraddha*) di mana karena sifat alaminya bajik maka tidak mungkin bersifat negatif. Selain itu, ada sebutan “welas asih yang terkontaminasi” (*afflicted compassion*) atau “keyakinan yang terkontaminasi” (*afflicted faith*) dalam teks-teks lainnya. Orang yang belum merealisasi *shunyata*, yang membangkitkan bakti atau keyakinan yang kuat terhadap Buddha, mungkin mempunyai ketertarikan pada Buddha yang dianggap eksis secara haiki sehingga disebut “bakti yang terkontaminasi” (*afflicted devotion*).

¹³ Ini mengacu pada bait kedua *Sputartha* (*‘grel ba don gsal*), ulasan Haribhadra yang paling dikenal mengenai sutra-sutra *Prajnaparamita* sebagaimana berdasarkan *Abhisamayalamkara*, suatu teks yang katanya diajarkan oleh Maitreya kepada Asanga. Terjemahan bahasa Inggris atas bait ini ada dalam buku Gareth Sparham, *Golden Garland of Eloquence* oleh Tsong-kha-pa, vol. 1 (Fremont, California: Jain Publishing Company, 2008), 27-28. Dikatakan bahwa awalnya Maitreya menampilkan diri kepada Asanga sebagai seekor anjing yang digerogeti belatung. Asanga memotong daging tubuhnya sendiri untuk belatung-belatung tersebut dan dia bersiap-siap memindahkan belatung dengan lidahnya sendirinya secara hati-hati. Maitreya mengubah wujudnya dan kemudian menjadi guru Asanga. Mungkin karena itulah, Haribhadra mengatakan adanya ajaran *Abhisamayalamkara* adalah dikarenakan “ketertarikan Asanga” terhadap para makhluk. Tsong-kha-pa memberi catatan bahwa “ketertarikan” di sini adalah “cinta kasih yang luar biasa, bagaikan welas asih yang dirasakan Bodhisattva agung.”

Adalah penting untuk membedakan ketertarikan yang bersumber dari kesalahpengertian dan “ketertarikan” karena kedekatan, memfokuskan diri dan memperhatikan makhluk lain yang landasannya adalah welas asih. Sepintas, kedua bentuk ketertarikan ini mungkin terlihat sama, namun dalam hal keadaan mental secara keseluruhan, itu agak berbeda. Welas asih berlandaskan fakta, sedangkan ketertarikan yang terdistorsi, tidak.

Mungkin kita paham bahwa segala sesuatu tidak eksis secara hakiki namun *klesha* tetap saja bermunculan. Meskipun demikian, secara bertahap pengertian *shunyata* akan mengubah seluruh sikap kita terhadap objek eksternal dan khususnya, objek internal. Pelan-pelan, itu akan mengikis *klesha* kita, paling tidak mengurangi intensitas *klesha* dan memperkuat sikap bajik kita. Hal ini bervariasi tergantung keadaan fisik dan kecenderungan mental masing-masing individu.

Bab IV

Jawaban Buddhadharma Atas Pertanyaan Besar

Dalam suatu pertemuan antar agama di India, saya sedang bersama seorang Yahudi dan seorang Muslim Sufi. Kami masing-masing mengajukan tiga pertanyaan: Apakah yang disebut “saya”? Apakah “saya” memiliki awal? Apakah “saya” ada akhirnya? Tradisi-tradisi yang berbeda mempunyai jawaban yang berbeda atas pertanyaan tersebut.

Untuk menjawab pertanyaan pertama, sampailah kita pada batas yang nyata antara pemikiran Buddhadharma dan non-Buddhadharma. Semua tradisi India yang bukan Buddhis, baik teistik maupun nonteistik, menerima teori tertentu tentang jiwa, gagasan tertentu tentang “sosok saya” yang independen, pemilik tubuh dan pikiran. Buddhadharma menekankan bahwa tidak ada jiwa atau “saya” yang independen (berdiri sendiri; tak tergantung hal lain). Yakni, menolak gagasan bahwa “saya” tak tergantung pada elemen-elemen fisik dan mental. Namun Buddhadharma menerima keberadaan “saya” secara konvensional yakni sebagai sebutan sehubungan dengan *citta* dan tubuh. Tentu saja, dalam mengidentifikasi sifat keberadaan “saya” yang sebenarnya, terdapat berbagai cara pandang bahkan dalam ajaran Buddhis sendiri.

Setiap Peristiwa Ada Sebabnya

Mengenai pertanyaan kedua, apakah ada awal, kita berurusan dengan pertanyaan tentang keberadaan Tuhan. Pandangan Kristiani menganggap benar-benar ada awal; Tuhan pencipta segalanya, jadi hidup ini diciptakan oleh Tuhan. Saya rasa ini konsep yang luar biasa, ajaran yang agung karena tujuan dan inti ajaran Kristen adalah kasih, kasih sayang. Meyakini bahwa hidup ini diciptakan oleh Tuhan, menimbulkan kedekatan yang kuat dengan Tuhan, rasa bahwa Tuhan bagaikan ibu sendiri. Tubuh kita berasal dari ibu kita, berasal dari orang tua kita, terutama dari ibu. Hewan pun merasa begitu dekat dengan induknya. Jika orang-orang merasa hidup ini adalah karunia Tuhan, atas dasar tersebut, mereka merasa sangat dekat dengan Tuhan. Melalui kedekatan ini, mereka lebih bersedia mendengarkan nasihat Tuhan. Mereka ingin tahu apa yang Tuhan inginkan.

Sementara agama dan ajaran nonteistik, di antaranya Buddhadharma, tidak meyakini adanya Pencipta, namun ada sebab-akibat. Munculnya segala sesuatu terkait dengan sebab dan kondisi. Sebab adalah pencipta hasil; masing-masing sebab adalah hasil dari sebab sebelumnya. Menurut Buddhadharma, tidaklah logis menganggap adanya awal tanpa suatu sebab. Setiap kejadian mestinya memiliki sebabnya sendiri.

Dalam mengajarkan dua belas mata rantai yang saling terkait, Tsong-kha-pa menjelaskan ajaran Buddha tentang kemunculan segala sesuatu. Beliau mengutip ajaran Buddha mengenai kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*): (1)

karena ini ada, itu ada, dan (2) karena ini muncul, itu muncul.¹ Dalam pernyataan pertama, Buddha menjelaskan segala sesuatu muncul dari sebab dan kondisi. Gagasan mengenai kesalingterkaitan menunjukkan bahwa tiada campur-tangan ilahi, ada sosok yang mencipta dan mengatur. Tetapi, setiap hal terjadi karena ada sebabnya.

Inti pernyataan Buddha, “karena ini muncul, itu muncul” tidak saja berarti segala sesuatu bersumber dari sebab, tetapi sebab tersebut juga tidak pasti. Sebab tersebut juga adalah hasil dari sebab lainnya. Dengan demikian, ada rantai sebab-akibat. Peristiwa muncul dari sebab yang sifatnya sementara, dan sebab tersebut pada gilirannya juga dikarenakan sebab lain, demikian seterusnya.

Dengan menelusuri rantai sebab-akibat dari sudut pandang Buddhadharma, akan timbul persoalan jika kita menyatakan adanya awal. Jika kita mengatakan ada awal, apakah awal itu sendiri ada sebabnya atau tak bersebab? Jika kita mengatakan awal tidaklah bersebab, akan muncul persoalan. Bagaimana kita bisa mengatakan segala sesuatu dimulai pada suatu titik waktu tertentu dan bukan pada suatu titik waktu lainnya? Bahwa keseluruhan rantai sebab-akibat dimulai di suatu titik tertentu dan bukan di titik lainnya? Apa yang membedakan keadaan yang satu dengan keadaan lainnya? Hal ini tampaknya

¹ Di sini Yang Mulia merujuk pada penjelasan Tsong-kha-pa, *Untaian Keemasan dari Kefasihan*. Bagian yang relevan ada dalam jilid 4 terjemahan Sparham, yang diterbitkan Jain Publishing Company. (Untuk bahasa Tibet, lihat P6150, jilid 154; bagian ini ada di bab V, 181a dalam edisi Lhasa, *gzhol par khang*). Sutra yang dirujuk Tsong-kha-pa adalah *Sutra Salistamba* (*Rice Seedling Sutra*); lihat terjemahan N. Ross Reat, *The Salistamba Sutra* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1993).

Dua belas mata rantai kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*) adalah: (1) kesalahpengertian (*avidya*), (2) *samskara*, (3) kesadaran (*vijnana*), (4) *nama-rupa*, (5) enam lingkup indrawi (*ayatana*) (6) kontak (*sparsha*), (7) sensasi (*vedana*), (8) rasa tak berkecukupan (*trsna*), (9) *upadana*, (10) *bhava*, (11) kelahiran (*jati*), (12) penuaan dan kematian (*jaramarana*). Kesalahpengertian mengacu pada cengkeraman adanya “saya” yang hakiki, yang berlawanan dengan cara kerja karma dan sifat keberadaan realita. *Samskara* berarti karma yang tidak murni (terkondisi), yakni tindakan yang didasari *klesha*. *Vijnana* di sini mengacu pada kesadaran utama yang diliputi tilasan karma. *Nama-rupa* mengacu pada *skandha* fisik dan mental. Enam lingkup indrawi mengacu pada kemampuan untuk mengalami kelima objek indrawi dan objek mental. Kontak mengacu pada bertemunya ketiga hal: objek, indra dan kesadaran. *Vedana* mencakup sensasi menyenangkan, tidak menyenangkan atau netral. *Trsna* mengacu pada faktor mental yang tidak ingin berpisah dari sesuatu yang menyenangkan dan menarik serta menolak sesuatu yang tidak menyenangkan dan tidak menarik. *Upadana* adalah “rasa butuh,” karena merasa tak berkecukupan, termasuk mendambakan dan tertarik pada objek yang atraktif, pandangan keliru, dan sebagainya. *Bhava* adalah kecenderungan untuk dilahirkan kembali. Kelahiran mengacu pada momen pertama kesadaran di kelahiran kembali yang baru. Penuaan dan kematian adalah matangnya, berubahnya dan ditinggalkannya *skandha* (Tsong-kha-pa, *Risalah Mendetail*: I: 315-319). Lihat bab V (subjudul “Mengetahui Kesalingterkaitan”) dan bab VIII.

Mengenai penjelasan dua belas mata rantai, lihat buku Yang Mulia Dalai Lama, *The Meaning of Life* (Boston: Wisdom Publications, 2000) dan buku Geshe Sonam Rinchen dan Ruth Sonam, *How Karma Works* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2006).

“memaksa” kita menerima adanya sebab tertentu, kondisi tertentu, yang membuatnya berbeda jika kita meyakini adanya awal.

Jadi jika kita mengatakan ada awal yang mutlak, ada peristiwa pertama, maka kita mungkin harus menerima bahwa awal tersebut memang mempunyai sebab: sebab yang permanen, Pencipta abadi dan tidak berubah. Sekali lagi, menganggap adanya sebab permanen atau abadi akan menimbulkan persoalan yakni apakah sebab ini: (1) tak dapat menghasilkan efek sama sekali, atau (2) harus menghasilkan efek yang sama terus-menerus. Kita tak dapat mengatakan ada sebab yang permanen, abadi, tidak berubah jika sebab tersebut kadang-kadang membawa efek, kadang-kadang tidak. Jika ada sebab yang kadang-kadang membawa efek, kadang-kadang tidak, jelas itu tidak permanen. Itu tidak pasti; tergantung ada atau tiadanya kondisi lainnya.

Berdasarkan pemikiran demikian, Buddhadharma menolak gagasan adanya awal dari rantai sebab-akibat. Adanya suatu awal yang mutlak haruslah tak bersebab atau disebabkan oleh sesuatu yang permanen. Di antara kedua opsi ini, tiada yang dapat dipertahankan secara logika.

Dalam kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*), Buddha mengajarkan karena kesalahpengertian, muncullah *samskara* (aktivitas karma).² Sebagaimana kita ketahui, munculnya segala sesuatu tergantung sebab dan kondisi di mana sebab dan kondisi itu sendiri juga tidak pasti. Namun ini *tidak* berarti apa pun dapat menghasilkan apa pun, atau satu hal menghasilkan semua hal lainnya. Ada hubungan yang sepadan antara sebab dan akibat sehingga karakteristik tertentu dari akibat tergantung pada karakteristik dan kualitas tertentu dari sebab.

Mata rantai pertama dalam dua belas mata rantai kesalingterkaitan, adalah kesalahpengertian (*avidya*). Secara alamiah, tak seorang pun menyukai penderitaan atau menginginkannya, tetapi kita terus-menerus menciptakan kondisi untuk itu. Sumber *dukha* adalah kesalahpengertian. Inilah mata rantai pertama.

Keberadaan Kita Tak Berawal

Buddhadharma menerima adanya keberadaan “saya” secara konvensional, sebutan “saya” atas gabungan tubuh dan *citta*. Oleh karena itu, untuk mengatakan “saya” ada awalnya, kita harus mempertanyakan apakah *skandha* fisik dan mental ada awalnya. Kesenambungan inilah yang melandasi munculnya gagasan “saya.” *Skandha* yang membentuk diri seseorang adalah *rupa* dan keempat *skandha* mental (*nama*) yang bukan bersifat fisik serta bersifat subjektif (tergantung sang subjek atau yang mengalami).

Meskipun wujud ada yang sifatnya sangat halus, kata “wujud” umumnya mengacu pada wujud tubuh. Tubuh setiap orang berubah dari kehidupan ke

² Di sini Yang Mulia mengacu pada ajaran bahwa samsara berlangsung melalui dua belas mata rantai kesalingterkaitan. Lihat catatan kaki sebelumnya.

kehidupan. Meskipun ada berbagai macam objek fisik, sangatlah sulit menentukan awal dari rangkaian elemen materi yang membentuknya. Pandangan ilmiah saat ini mengatakan sumber semua materi di alam, termasuk tubuh fisik kita, dapat ditelusuri kembali hingga permulaan alam semesta ini. Dikatakan alam semesta berawal dari sebuah Ledakan Dahsyat (*Big Bang*).

Tetapi kita harus bertanya, dari mana asalnya Ledakan Dahsyat? Apakah yang mengatur peristiwa itu? Pasti ada energi yang luar biasa sehingga terjadi sebuah ledakan seperti itu. Apakah energi tersebut terkait dengan materi tertentu? Apa sebab dan kondisi yang menyebabkannya? Saya pikir sangatlah sulit meyakini adanya suatu awal yang mutlak dari keberadaan materi. Segala sesuatu muncul dari sebab yakni momen sebelumnya, dalam suatu kesinambungan; kesinambungan yang berubah-ubah.

Lalu apakah kesadaran (*citta*) ada awalnya? Tubuh kita berubah, dari kehidupan ke kehidupan, dan kesinambungan keberadaan kita yang berlanjut terus adalah *citta*, *skandha* mental. Pernyataan diri seseorang atau “saya” adalah sebutan yang diterapkan pada kesinambungan *skandha*, terutama berarti bahwa diri seseorang diberi sebutan berdasarkan kesinambungan pengalaman subjektif. Kesinambungan kesadaran tidaklah berwujud, tidak memiliki bentuk dan warna, namun membawa efek. Jelas bahwa apa yang kita pilih membawa kebahagiaan atau penderitaan.

Dalam usaha memahami kesadaran (*citta*), kita menghubungkan keberadaan kesadaran dengan kesinambungan pengalaman sebelumnya yang berkarakteristik sama. Kita dapat menelusuri sumber dan kesinambungan tubuh fisik kita hingga cairan regeneratif orang tua kita, namun kita tak dapat menelusuri sumber kesadaran, *citta* kita, hingga ke kesadaran orang tua kita. Sebab utama, sebab substansial kesadaran kita adalah momen kesadaran sebelumnya dalam kesinambungan tersebut. Jika kita berdalil bahwa ada awal yang mutlak dari kesadaran, kita memiliki dua pilihan. Yakni, kita bisa mengatakan bahwa saat terawal dari kesadaran tidaklah bersumber dari apa-apa, sama sekali tak bersebab. Atau kita beralasan bahwa di titik tertentu, muncullah kesadaran dari sebab yang tak memiliki sifat yang sama dan mempunyai karakteristik yang sangat berbeda. Bagaimana pun, sangat sulit berdalil bahwa kesadaran memiliki suatu awal yang mutlak.

Tradisi yang menerima adanya kehidupan sebelumnya, konsep kelahiran kembali, tidak hanya Buddhadharma; banyak tradisi lainnya juga menganut konsep ini. Salah satu alasan utama mengenai pandangan ini adalah bukti empiris dari individu yang mengingat kehidupan lampau mereka. Saya pribadi bertemu seorang gadis India yang sangat muda di mana ingatannya akan kehidupan masa lampau sangat meyakinkan. Dia mempunyai empat orang tua, dua di kehidupan ini dan dua orang tua dari kehidupan sebelumnya. Orang tua dari kehidupan sebelumnya juga mengakui gadis muda ini sebagai putri mereka. Hal ini memberikan indikasi yang jelas adanya kehidupan masa lampau. Saya diberitahu mengenai kasus lain, yakni seorang anak laki-laki Tibet mampu membaca sebelum diajarkan. Kami juga mendengar kasus di mana seorang anak muda memiliki ingatan yang sangat jelas tentang kehidupan lampau, mengenali

teman-temannya, mengingat namanya sendiri dan bahkan mengingat barang-barang tertentu di rumahnya, termasuk buku, meskipun dia belum bisa membaca. Kita perlu meneliti kasus-kasus demikian lebih lanjut. Apakah ada cara untuk menjelaskan kasus demikian dari sesi genetika? Saya benar-benar tidak tahu. Menurut Buddhadharma, kesinambungan *citta* tidaklah berawal.

Apakah Ada Akhir?

Pertanyaan ketiga adalah: Apakah ada akhir? Dalam tradisi Buddhis, ada dua pandangan yang berbeda tentang hal ini. Pandangan pertama mengatakan ketika seseorang merealisasi Nirvana akhir, Nirvana tertinggi, itu adalah *Nirvana tanpa sisa*; artinya kesinambungan “saya” sepenuhnya berhenti. Itu seperti nyala api lampu mentega yang padam. Namun Tsong-kha-pa tidak berpandangan demikian.

Seseorang dikatakan Buddhis jika dia mengandalkan Tiga Permata (Triratna). Dalam teks yang menjelaskan Trisarana (tiga sarana yang diandalkan), Buddha digambarkan sebagai “Yang teragung di antara manusia.” Dharma digambarkan sebagai ajaran tertinggi atau kenyataan tertinggi; kenyataan yang bebas dari keterikatan, tenang, tak terulak-ulak. Sangha digambarkan sebagai komunitas agung. Tetapi jika kita mengetahui sifat dan karakteristik Triratna hanya di level tersebut, itu belum tentu Buddhis. Tradisi spiritual lainnya juga mengandalkan sesuatu dan meyakini kualitas dari objek yang diandalkan. Kebanyakan atau mungkin semua tradisi spiritual menganggap guru awal atau Nabi mereka sebagai manusia agung di antara manusia. Mereka mungkin menganggap ajaran spiritual mereka adalah suatu kebenaran yang damai dan melampaui keterikatan. Mereka juga mungkin memiliki gagasan tertentu tentang komunitas spiritual.

Oleh karena itu, jika Triratna hanya dipahami di level demikian, maka pengertian kita tidak begitu dalam. Bagaimana kita bisa mengatakan yang menentukan seseorang itu praktisi Buddhis atau bukan, adalah apakah mereka mengandalkan Triratna? Memang ada yang berpendapat demikian, namun penjelasannya seperti apa? Kita harus menumbuhkan pemahaman mendalam mengenai Buddha dan Dharma. Apakah sifat keberadaan dari Buddha dan siapakah yang kita andalkan? Juga sifat keberadaan dari Sangha sehingga kita menganggapnya sebagai komunitas agung?

Mengenai Buddha, ada pendapat yang berbeda. Seperti yang saya sebutkan, ada yang menganggap ketika Buddha merealisasi Nirvana akhir, seluruh kesinambungan keberadaan Buddha berakhir. Sedangkan pandangan lainnya, sebagaimana menurut Tsong-kha-pa, Kebuddhaan dihubungkan dengan empat perwujudan.³ Di sini, gagasan bahwa kesinambungan keberadaan Buddha berakhir adalah ditolak.

³ Keempat perwujudan (*kaya*) tersebut adalah: (1) perwujudan *prajna* sempurna seorang Buddha (*Dharmakaya*) (2) perwujudan kenyataan terdalam (*Svabhavakaya*; *Svabhavikakaya*), (3) perwujudan Buddha di alam *Buddhaksetra* (*Sambhogakaya*), dan (4) perwujudan dalam bentuk emanasi, yakni didasari welas asih terhadap semua makhluk dalam samsara (*Nirmanakaya*).

Dalam karya beliau, khususnya *Enam Puluh Gatha Penalaran (Sixty Stanzas of Reasoning)*, Nagarjuna mengajukan argumen yang sangat eksplisit, menolak gagasan bahwa dengan direalisasinya Nirvana akhir, secara mutlak berakhir pula keberadaan Buddha.⁴ Menurut Nagarjuna, jika memang demikian, maka keseluruhan konsep direalisasinya Nirvana tanpa sisa oleh seseorang, menjadi tidak logis. Ketika orang itu masih hidup, belum ada Nirvana tanpa sisa; namun ketika Nirvana tanpa sisa telah terealisasi, orang itu sudah tidak ada lagi. Dengan demikian, jika kesinambungan keberadaan individu ada akhirnya, maka gagasan ada orang yang merealisasi Nirvana tanpa sisa, menjadi tidak logis.

Karena perbedaan yang sangat besar antara Arhat⁵ dan Buddha, anggapan bahwa tiga puluh tujuh faktor penunjang Penggugahan sudah mencakup keseluruhan jalan yang menghantarkan pada Kebuddhaan,⁶ tidaklah dapat dipertahankan. Buddha mestinya tidak sekadar lebih lama menjalankan praktik tersebut dibandingkan dengan Arhat. Hasil yang direalisasi oleh Arhat dan Buddha begitu jauh berbeda, dengan demikian selain tiga puluh tujuh faktor penunjang Penggugahan, jalan yang menghantarkan pada Kebuddhaan mestinya juga mencakup praktik-praktik lainnya seperti enam *paramita*.⁷

Kita memiliki berbagai kondisi mental yang terdistorsi karena didasari cara keliru dalam memahami dan mempersepsi dunia. Kondisi mental demikian dapat dihentikan dan diakhiri melalui penawar yang ampuh. Namun tak seperti kesalahpengertian (*avidya*) atau delusi (*moha*) yang dapat dihilangkan, tiada kekuatan atau alasan yang dapat merintanginya berlanjutan kesinambungan kesadaran. Tiada apa pun yang dapat menghentikan kesinambungan keberadaan *citta* itu sendiri. Sifat *citta* semata-mata hanyalah “*jelas dan mengetahui*” (*clear and knowing*; ‘*clear*’ artinya memungkinkan objek muncul dan ‘*knowing*’ artinya memungkinkan diketahuinya objek tersebut).

⁴ Bait 4-8 sebagaimana dalam karya Lindtner, *Nagarjuniana*; bait 5-9 dalam www.tibetanclassics.org/pdfs/SixtyStanzas.pdf.

⁵ Arhat adalah mereka yang telah bebas dari samsara, di mana motivasi yang utama adalah pembebasan pribadi dan bukan demi kebahagiaan semua makhluk.

⁶ Dalam *Anguttara Nikaya* (7.67), Buddha berkata, “Para bhikshu, meskipun seorang bhikshu bertekad, ‘Oh, agar *citta* saya bebas dari noda-noda melalui ketidakterikatan!’ namun dia tidak menumbuhkembangkan *citta*-nya, maka dia tak akan bebas. Mengapa? Karena dia tidak menumbuhkembangkan *citta*-nya. Tidak menumbuhkembangkannya dalam hal apa? Tidak menumbuhkembangkannya dalam empat *smrtyupasthana*, empat upaya yang tepat, empat landasan kemampuan mukjizat, lima kemampuan *indriya*, lima daya, tujuh faktor Penggugahan dan Delapan Jalan Arya.”

⁷ Keenam *paramita* adalah: *Danaparamita*, *Silaparamita*, *Kshantiparamita*, *Viryaparamita*, *Dhyana-paramita* dan *Prajnaparamita*. Tsong-kha-pa (Jilid 2: 85-224), sebagaimana penulis Mahayana lainnya, menggunakan rangkaian praktik ini untuk merangkum praktik-praktik jalan Bodhisattva. Praktik-praktik ini disebut “*paramita*” karena termotivasi oleh tekad untuk merealisasi Penggugahan Sempurna demi membantu semua makhluk dan dilandasi pemahaman *shunyata*.

Lebih lanjut, menurut *Tantra Anuttarayoga*, dalam memahami bagaimana kesadaran beroperasi pada tahap yang sangat halus, akan kita temukan adanya dua aspek.⁸ Yakni aspek “mengetahui” (*knowing*) dan aspek “bergerak” atau “dinamis” (*moving, dynamic*). Aspek yang kedua dapat disebut energi. Kedua aspek ini tak dapat dipisahkan yaitu tak dapat eksis tanpa salah satunya. Kesadaran terus-menerus eksis di tahap yang sangat halus ini bersama energi.

Apa yang terjadi ketika seseorang merealisasi Penggugahan Sempurna? Kesadaran itu sendiri yang kemunculannya terkait, pada dasarnya bersifat *shunya*; sifat keberadaan terdalam dari *citta* adalah *shunyata*. Ketika seseorang merealisasi Penggugahan, *shunyata* adalah perwujudan Buddha sendiri, yakni perwujudan Buddha adalah sifat keberadaan realita itu sendiri. Meskipun sifat keberadaan *citta* adalah murni dan tak ternoda, namun *citta* orang biasa masih tercemar oleh rintangan dan noda. Ketika seseorang merealisasi Penggugahan, rintangan hilang sehingga sifat kemurnian *citta* adalah disertai kualitas kemurnian yang diperoleh dari menumbuhkembangkan jalan spiritual. Oleh karena itu, sifat *shunya* dari *citta*, yakni sifat keberadaan *citta* orang tersebut, menjadi perwujudan seorang Buddha.

Di tahap itu, kesadaran orang tersebut menjadi perwujudan *prajna* Buddha (Skt: *Dharmakaya*, Tib: *yeshe chogu*) dan energi yang menyertai *prajna*, menjadi perwujudan *rupa* Buddha (Skt: *Rupakaya*, Tib: *zug-gu*). *Rupakaya* mencakup kualitas ucapan dan fisik Buddha. Dengan demikian, Kebuddhaan adalah keadaan di mana tubuh, ucapan dan *citta* menjadi tak terpisahkan, bersifat tunggal karena itu semua adalah ekspresi langsung dari penyatuan *citta* yang paling halus dengan energi yang paling halus.

Upaya untuk merealisasi Kebuddhaan pada dasarnya dimotivasi oleh niat altruistik untuk bertindak demi kebahagiaan para makhluk yang tak terhingga jumlahnya selama ruang ada, mencakup jangkauan terjauh dari ruang. Begitu Kebuddhaan direalisasi, keberadaan Buddha tidak berhenti. Hasil akhir dari praktik jalan Bodhisattva adalah makhluk tergugah yang dapat bertindak demi kebahagiaan semua makhluk selama ruang ada.

Memahami Kebuddhaan dengan cara demikian akan memperdalam pemahaman kita mengenai Buddha. Dalam *Kesinambungan Agung (Uttaratantra)*, Maitreya mengatakan bahwa kualitas utama Dharma tidak sekadar bebas dari keterikatan, namun di luar konsep apa pun, di luar jangkauan pikiran kita, melampaui segala ungkapan lisan.⁹ Sedangkan Sangha adalah komunitas para praktisi yang merupakan perwujudan Dharma yang memiliki

⁸ Tsong-kha-pa adalah salah satu di antara mereka yang mengelompokkan teks dan praktik Tantra menjadi empat golongan, di mana *Tantra Anuttarayoga* adalah yang tertinggi. Lihat buku Dalai Lama *et al.*, *Tantra in Tibet* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1987).

⁹ Mengenai ini dan kalimat berikutnya, lihat terjemahan Rosemarie Fuch, *Sublime Continuum in Buddha Nature: The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2000), 21.

karakteristik di luar jangkauan pikiran. Jika kita memahami Triratna dengan cara demikian, pengertian kita mengenai objek yang diandalkan akan berubah. Secara implisit, mengandalkan Triratna mempertegas ajaran empat mudra Buddhadharma.¹⁰ Tindakan mengandalkan Triratna seperti itulah yang membuat seorang disebut Buddhis.

¹⁰ Empat mudra Buddhadharma adalah: (1) semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak pasti (bersifat *anitya*); (2) semua pengalaman yang terkondisi bersifat *dukha* (tidak memuaskan); (3) semua pengalaman bersifat *shunya* dan tak memiliki sifat hakiki; (4) Nirvana adalah kedamaian sejati. Intinya adalah ketika seseorang dengan sungguh-sungguh mengandalkan Triratna, maka Triratna dimengerti dalam arti empat mudra. Inilah yang membuatnya khas Buddhis.

Bab V

Empat Kenyataan Arya

Petunjuk Pembebasan

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 34 dan 69) kemudian menjelaskan bagaimana membimbing murid melalui “petunjuk aktual,” yakni petunjuk Buddha. Sebagaimana telah saya jelaskan, yang membuat suatu petunjuk khas Buddhis adalah hubungan petunjuk tersebut dengan pembebasan. Dalam menjabarkan petunjuk untuk praktisi kapasitas menengah, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 267) menjelaskan pembebasan sebagai berikut:

Pembebasan berarti bebas dari belenggu; dan yang mengikat kita pada samsara adalah karma dan *klesha* ... Karena itulah sifat belenggu, maka bebas dari kelahiran yang dipaksakan karma dan *klesha* disebut pembebasan; dan keinginan untuk memperoleh pembebasan adalah *citta* yang tertuju pada pembebasan.

Konsep mengenai pembebasan bukanlah hal yang asing dalam berbagai tradisi klasik India. Dalam konteks Buddhadharma, secara umum pembebasan adalah suatu keadaan mental atau suatu kualitas *citta* yang bebas dari noda atau rintangan tertentu. Tentu saja konsep pembebasan sangat erat hubungannya dengan pandangan mengenai tiadanya sifat hakiki. Dalam *Gatha Dasar Jalan Tengah* (*Mulamadhyamakakarika*), Nagarjuna mengatakan bahwa pembebasan terealisasi dengan berakhirnya karma dan *klesha*. Karma dan *klesha* bersumber dari konseptualisasi yang keliru di mana konseptualisasi ini dapat dihilangkan melalui pengertian *shunyata*.¹ Dengan demikian, Nagarjuna menganggap pemahaman *shunyata* sebagai suatu cara untuk mengakhiri *klesha* dan karma.

Suatu teks Sanskerta lainnya menyebut bahwa berakhirnya konseptualisasi yang keliru bukan *melalui shunyata* namun *dalam shunyata*. Adanya samsara dikarenakan pemahaman terdistorsi mengenai sifat keberadaan *citta*. Dengan menyidik secara tajam sifat keberadaan *citta*, akan menyebabkan redanya dan hilangnya semua noda dan distorsi dalam *citta*. Menurut Nagarjuna, pembebasan adalah keadaan *citta* di mana semua konseptualisasi keliru telah berakhir.

Menurut Tsong-kha-pa, karma dan *klesha* itulah yang mengikat kita; samsara adalah kondisi di mana kita terbelenggu. Samsara berarti terkondisi oleh *skandha* mental dan fisik yang kita miliki dikarenakan pengaruh *klesha* dan karma. Jadi memiliki *citta* dan tubuh tidaklah berarti samsara karena ada keberadaan yang tak terkondisi oleh *skandha*, keberadaan yang bebas. Samsara berarti terlahir dengan *skandha yang terkondisi oleh karma*. Disebut lingkaran samsara karena demikianlah keadaan kita terus-menerus, berputar-putar dari serangkaian *skandha* ke rangkaian *skandha* lainnya. Karma dan *klesha* itulah

¹ *Mulamadhyamakakarika*, bab XVIII, bait 5. Lihat terjemahan Jay L. Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way* (New York: Oxford University Press, 1995), 248. Lihat juga ulasan Yang Mulia mengenai bagian ini dalam karya beliau, *The Middle Way*, 77-80.

yang memerangkap kita sehingga ada unsur keterpaksaan (bukan suka rela), ada unsur tidak bebas. Dalam *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*, Dharmakirti menyebut bahwa *skandha* yang terkondisi oleh karma itulah *samsara*.²

Urutan Empat Kenyataan Arya

Dalam membahas *kenyataan dukha*, kenyataan Arya yang pertama, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 269) pertama-tama mengajukan suatu pertanyaan: “*Kenyataan sumber dukha* adalah sebab dan *kenyataan dukha* adalah akibatnya. Lalu mengapa Buddha menyebut urutannya secara terbalik? Sumber *dukha* mestinya disebut duluan sebelum *dukha* itu sendiri. Dalam teks Maitreya, *Hiasan Pencapaian (Abhisamayalamkara)*, sumber *dukha* disebut duluan kemudian *dukha*, yang muncul karena ada sumber *dukha*.³ Namun menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 269), ketika Buddha pertama kali memberikan ajaran Empat Kenyataan Arya, “Buddha menyebut *dukha* terlebih dahulu, kemudian sumber *dukha*” dikarenakan ada tujuan khusus: hanya ketika kita memahami sifat *dukha* maka aspirasi sejati untuk membebaskan diri dari *dukha* baru akan muncul. Oleh karena itu, Buddha menyebut *kenyataan dukha* terlebih dahulu; beliau mengatakan pertama-tama kita harus mengetahui *dukha sebagai dukha*.

Ketika membicarakan *dukha* dalam konteks Empat Kenyataan Arya, tentu saja kita tidak membicarakan penderitaan dalam konteks biasa. Kita biasanya menganggap kesenangan dan kesuksesan duniawi sebagai sesuatu yang menyenangkan; kita tidak melihat itu bersifat *dukha*. Biasanya kita menganggap sesuatu yang luar biasa atau sukses dari segi duniawi sebagai kebahagiaan. Kita mungkin merasa kagum atau kadang-kadang merasa iri hati terhadap orang-orang yang kita anggap sukses. Kita ingin seperti mereka. Kita tidak melihat kesuksesan duniawi bersifat *dukha*, tetapi menganggapnya sebagai kebahagiaan. Karena itu, kita harus menumbuhkembangkan pemahaman mendalam mengenai kenyataan *dukha*.

Panchen Lama Losang Chogyen⁴ menyimpulkan hal ini dengan indah. Menurut beliau, ada banyak cara untuk mengontemplasikan sifat *dukha*. Mengenai level *dukha* yang pertama, *dukha dalam bentuk penderitaan*, hewan

² Versi bahasa Tibet: P5709, 86.1.3.

³ Lihat terjemahan Gareth Sparham, *Abhisamayalamkara with Vrtti and Aloka*, vol. 3 (Fremont, California: Jain Publishing Company, 2009), 7 dan 117.

⁴ Losang Chogyen adalah Losang Chokyi Gyaltsen (1570-1662), guru Dalai Lama V, Ngawang Losang. Dalai Lama V mengakui cendekiawan ini sebagai Panchen Lama; Panchen berarti “cendekiawan agung.” Tiga inkarnasi sebelumnya dari Losang Chokyi Gyaltsen kemudian secara anumerta diakui sebagai para Panchen Lama. Dengan demikian, beberapa sumber menyebut beliau sebagai Panchen Lama I, sedangkan sumber lainnya (dengan mengikutsertakan ketiga pendahulunya) menyebut beliau Panchen Lama IV. Panchen Lama VII (atau X) [1938-1989] mempunyai nama yang sama: Losang Trinley Lhundrup Chokyi Gyaltsen. Mengenai penjelasan Dalai Lama atas ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* oleh Losang Chokyi Gyaltsen, lihat *Path to Bliss* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1991).

pun mengetahui itu adalah sesuatu yang tak menyenangkan dan mereka berusaha menghindarinya. Level kedua, *dukha karena ketidakpastian* dikembangkan oleh para praktisi untuk mengatasi keterikatan sewaktu mereka mengembangkan kebahagiaan *samadhi* dan *dhyana Arupadhatu*.⁵ Ketika Buddha mengatakan “*dukha* harus diketahui secara seksama,” maksud beliau adalah level *dukha* yang ketiga, yakni: *dukha yang melandasi semua keberadaan*. Keberadaan kita didikte dan dikondisikan oleh karma dan *klesha*. Menurut Tsong-kha-pa dan Panchen Lama, *skandha* mengondisi munculnya *dukha* di masa mendatang dan *skandha* juga merupakan wadah saat ini selagi karma masa lampau berbuah. Jika *dukha* dipahami dengan pengertian demikian, maka kita dapat membangkitkan aspirasi yang sungguh-sungguh untuk keluar dari keberadaan yang terkondisi. Inilah yang disebut pengentasan diri.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 269) menulis:

Begitu mengetahui *dukha*, kita akan menyadari bahwa kita hanyut dalam lautan *dukha*; dan jika kita ingin bebas dari *dukha*, kita harus mempunyai penawar. Lebih lanjut, kita tahu bahwa kita hanya dapat mengakhiri *dukha* jika kita mempunyai penawar terhadap sumber *dukha*. Dengan menyidik sumber *dukha*, kita lalu memahami sumber *dukha*. Setelah itu, Buddha membicarakan *kenyataan sumber dukha*.

Beliau kemudian berlanjut:

Berikutnya kita menumbuhkembangkan pemahaman mengenai *sumber dukha*, pemahaman bahwa karma yang terkondisi mengakibatkan *dukha*, bahwa *klesha* mengakibatkan karma dan bahwa konsepsi adanya sifat hakiki itulah akar atau sumber *klesha*. Ketika kita tahu bahwa kita dapat menghilangkan konsepsi adanya sifat hakiki, kita akan bertekad untuk menghilangkan konsepsi tersebut yakni berakhirnya *dukha*.

Kemudian Tsong-kha-pa menjelaskan konsepsi adanya sifat hakiki secara lebih spesifik, menghubungkannya dengan ajaran *shunyata*. Di sini beliau menjabarkan ada konsensus umum di antara semua cara pandang Buddhis bahwa mencengkeram adanya sifat hakiki itulah sumber samsara. Munculnya *dukha* karena ada sumbernya; sumber *dukha* adalah karma dan *klesha*; dan sumber semua *klesha* adalah mencengkeram adanya sifat hakiki.

Mentransformasi Pikiran Kita

Selama berada dalam samsara, kita semua mencengkeram adanya sifat hakiki. Itu bersifat alamiah, bukan diperoleh melalui ajaran filosofi. Keadaan mental demikian sangat alamiah. Tetapi apakah itu *tepat*? Apakah sesuai dengan realita? Meskipun suatu persepsi atau keadaan mental itu alamiah, tidak berarti sesuai dengan keadaan sebagaimana adanya. Kita harus mempertanyakan hal ini

⁵ Terdapat tiga alam samsara: alam keinginan (*Kamadhatu*), alam berwujud (*Rupadhatu*) dan alam tak berwujud (*Arupadhatu*). Kita berada di alam keinginan. Para makhluk yang berada di alam berwujud dan alam tak berwujud sepenuhnya terserap dalam meditasi yang terfokus secara tak tergoayakan. Keempat tahap alam berwujud dan keempat tahap alam tak berwujud masing-masing mengacu pada tahap meditasi yang berbeda-beda.

dan menyelidikinya, dan kita akan mengetahui bahwa mencengkeram adanya sifat hakiki adalah suatu kesalahpengertian.

Itu suatu distorsi (ketidakcocokan) yakni segala sesuatu tampak ada dalam cara tertentu oleh kita, namun sebenarnya eksis dalam cara yang lain dari itu. Jika terhadap suatu peristiwa kita bereaksi dengan emosi *klesha*, maka kita hanyalah bereaksi pada level penampilan biasa. Segala sesuatu tampak berdiri sendiri dari sisinya sendiri dan kita cenderung langsung mengukuhkan persepsi tersebut, menganggapnya terpisah dan solid. Kita bereaksi berdasarkan tanggapan kita terhadap persepsi tersebut. Lalu kita mencengkeram erat seolah-olah objek-objek yang kita persepsikan adalah solid. Karena itu, kita tidak merespons sebagaimana adanya.

Kita harus menganalisis perbedaan antara realita (kenyataan) dan persepsi. Untuk melakukannya, kita harus memahami sifat keberadaan yang sebenarnya dari sesuatu, cara sebenarnya bagaimana sesuatu eksis. Semua penalaran mengenai *shunyata* dalam semua teks Buddhadharma bertujuan untuk memahami sifat keberadaan realita yang sebenarnya. Jika kita memahami *shunyata*, kita akan mengetahui bahwa persepsi kita yang naif akan adanya keberadaan hakiki adalah terdistorsi. Karena persepsi ini terdistorsi, maka semua *klesha* yang dilandasi distorsi tersebut tidaklah stabil, dalam arti *klesha* dapat dihentikan dan dihilangkan dari keadaan mental kita.

Kita juga harus mengetahui bahwa sifat keberadaan *citta* adalah murni. Seseorang mungkin bertemperamen cenderung menolak atau membenci, namun orang itu tidak selalu diliputi kebencian. Dia mungkin mengalami momen yang penuh cinta kasih, momen welas asih. Cinta kasih dan kebencian adalah keadaan mental yang saling bertolak-belakang; keduanya tak dapat eksis bersamaan dalam diri seseorang di saat yang sama. Kenyataan bahwa orang yang membenci tidaklah selalu diliputi kebencian, namun kadang-kadang mempunyai welas asih, menunjukkan bahwa sifat keberadaan *citta* bukanlah tak terpisahkan dari *klesha*. Sifat keberadaan *citta* adalah sedemikian rupa sehingga memungkinkan munculnya *klesha*, juga memungkinkan munculnya keadaan mental yang berlawanan dengan *klesha* tersebut.

Cengkeraman adanya sifat hakiki dari segala sesuatu mungkin seperti telah mendarah-daging, sesuatu yang normal dan alamiah, namun tidak berarti itu menyatu dengan *citta*. Dengan menumbuhkembangkan pemahaman mengenai ketiadaan sifat hakiki, perlahan-lahan cengkeraman ini akan melemah. Pada akhirnya, kita mengetahui tiadanya sifat hakiki sama sekali. Hal ini mengilustrasikan betapa pun kuatnya *klesha*, itu tidak menyatu dan bukan tak terpisahkan dari *citta*.

Dua poin ini sangatlah penting: (1) *klesha* yang terutama bersumber dari kesalahpengertian adalah terdistorsi, dan karena itu, tidak stabil; (2) *klesha* dapat dipisahkan dari sifat keberadaan *citta*. Ini membuat kita mengetahui bahwa cengkeraman adanya sifat hakiki dapat dihilangkan. Karena itu, ketika mendengar bahwa *dukha* dapat diakhiri, kita akan bersungguh-sungguh. Kita akan mempunyai aspirasi terhadap pembebasan tersebut dan berupaya

merealisasinya. Tsong-kha-pa (Jilid 1: 270) mengatakan, “Dengan demikian, ketika kita berpikir ‘Saya akan merealisasi berakhirnya *dukha* yakni pembebasan,’ kita akan tertarik pada jalan untuk mengakhiri *dukha*.”

Mengetahui Kesalingterkaitan (*Pratityasamutpada*)

Gagasan kita tentang kesalahpengertian mendasar (yang merupakan sumber samsara), adalah tergantung cara pandang kita mengenai realita. Pandangan terdalam Nagarjuna tertera dalam karya beliau, *Tujuh Puluh Gatha Mengenai Shunyata* (*Seventy Stanzas on Shunyata*), di mana menurut beliau, apa pun yang dialami muncul dari sebab dan kondisi, lalu kesalahpengertian mencengkeram adanya sifat hakiki atas apa pun yang dialami.⁶ Kesalahpengertian adalah suatu keadaan mental yang menganggap apa pun yang dialami mempunyai sifat hakiki dari sisinya sendiri, padahal sebenarnya saling terkait. Untuk memperjelas hal ini, dalam *Empat Ratus Gatha*, Aryadeva mengatakan bahwa seperti halnya sensasi sentuhan menyelimuti seluruh tubuh (termasuk indra-indra lainnya), begitu pula *moha* (atau *avidya*) menyelimuti seluruh *klesha*. Beliau kemudian menjabarkan kesalahpengertian atau *moha* berdasarkan penawarnya, menyatakan bahwa kesalahpengertian tak akan lagi muncul dalam diri orang yang mengetahui kesalingterkaitan.⁷ Karena itu, kita harus menyelidiki dan benar-benar memahami ajaran kesalingterkaitan.

Dalam *Tujuh Puluh Gatha Mengenai Shunyata*, Nagarjuna menyebut bahwa sesuatu yang kemunculannya tergantung pada sebab dan kondisi merupakan bukti bahwa itu tidak bersifat hakiki.⁸ Dengan demikian, *shunyata* terbukti atau terkukuhkan melalui dalil kesalingterkaitan. Umumnya, secara alamiah kita menyadari adanya hubungan sebab-akibat. Hewan pun hingga taraf tertentu, di level yang paling kasar, mengetahui adanya hubungan sebab-akibat. Hewan tahu bahwa jika mereka makan, mereka tak akan lapar; jika mereka merasa panas, mereka akan mencari tempat berteduh. Dalam memperhatikan kebahagiaan di masa mendatang, manusia lebih mampu dibandingkan dengan hewan. Kita mencoba berhemat demi masa depan. Kita mencoba mendapat pendidikan yang baik, sehingga kita bisa mendapat pekerjaan dengan bayaran tinggi, mungkin bekerja di perusahaan terkenal. Kita membuat hubungan sebab-akibat antara apa yang kita inginkan di masa mendatang dengan kondisi yang dibutuhkan untuk mendapatkannya. Kita berupaya berdasarkan pemahaman kita mengenai hubungan tersebut.

⁶ Bait 64 dalam buku David Ross Komito, *Nagarjuna's Seventy Stanzas* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1999), 94 dan 175; dan bait 64 dalam buku Lindtner, *Nagarjuniana*, 63.

⁷ Bait 135-136 dalam buku Rinchen dan Sonam, *Aryadeva's Four Hundred Stanzas*, 159-160. *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 207) mengutip kedua bait ini dari karya Aryadeva, *Empat Ratus Gatha*.

⁸ Bait 3 dalam buku Komito, *Nagarjuna's Seventy Stanzas*, 79 dan 101-102; bait 3 dalam buku Lindtner, *Nagarjuniana*, 35.

Nagarjuna membantu kita untuk berkontemplasi lebih dalam mengenai implikasi dari hubungan sebab-akibat ini. Bagaimana dampak tergantung pada sebab? Yakni: berdasarkan sifat realita yang saling terkait. Berfungsinya hubungan sebab-akibat dikarenakan sebab dan akibat bukanlah realita yang terpisah, realita yang berdiri sendiri. Ada suatu keterbukaan yang memungkinkan terjadinya hubungan. Karena memungkinkannya suatu hubungan, maka peristiwa berhubungan satu sama lain sebagai sebab dan akibat.

Menurut Nagarjuna, dengan berkontemplasi lebih mendalam mengenai sebab dan akibat, kita akan mengetahui kesalingterkaitan dari segala sesuatu. Jika kita menyadari segala sesuatu berhubungan dengan hal lain atau tergantung hal lain, maka kita akan mengetahui bahwa apa pun yang dialami adalah *shunya* dari realita yang berdiri sendiri dan baku. Kemudian kita akan mengetahui bagaimana segala sesuatu eksis sehubungan dengan sebutan dan konvensi. Oleh karena itu, ketika Buddha mengajarkan kesalingterkaitan dalam arti sebab-akibat dari dua belas mata rantai, beliau tidak secara eksplisit mengajarkan *shunyata*, namun beliau membuat landasan yang memungkinkan kita memahami *shunyata*.⁹

Ajaran Buddha mengenai kesalingterkaitan dapat ditinjau dari dua level: (1) dalam arti sebab dan akibat, dan (2) dalam arti *shunyata*. Yang pertama mengacu pada pengembangan kondisi untuk terlahir terlahir kembali di alam yang baik. Yang kedua merujuk pada pengembangan sebab dan kondisi untuk merealisasi pembebasan. Ajaran kesalingterkaitan sangatlah penting untuk kedua tujuan: tujuan jangka pendek (mendapatkan kelahiran kembali yang baik) dan tujuan jangka panjang (merealisasi pembebasan). Saya rasa itulah sebabnya Tsong-kha-pa mengatakan kesalingterkaitan adalah permata yang paling berharga dalam harta karun ajaran Buddha.¹⁰

Dalam upaya merealisasi kedua tujuan, pertama-tama yang dibutuhkan adalah kelahiran yang mendukung; hanya dengan itu kita dapat merealisasi tujuan kedua yakni pembebasan. Ini dikarenakan untuk merealisasi pembebasan, kemampuan intelek harus diberdayakan secara maksimal. Manusia memiliki kemampuan intelek tertinggi. Itulah sebabnya dalam *Untaian Permata yang Berharga*, pertama-tama Nagarjuna menjabarkan praktik yang bertujuan mendapatkan kelahiran kembali yang mendukung dan kemudian beliau menjabarkan ajaran lainnya. Begitu pula, dalam *Empat Ratus Gatha*, Aryadeva menjabarkan praktik tiga tahap secara urut: pertama-tama, kita harus menghentikan tindakan yang tidak baik, kemudian kita harus menghilangkan cengkeraman adanya sifat hakiki dan akhirnya, kita harus menghilangkan

⁹ Lihat catatan 1, bab IV.

¹⁰ *Pujian Kepada Buddha Atas Ajaran Pratityasamutpada*, bait 23. Lihat terjemahan Thupten Jinpa di www.tibetanclassics.org/Jinpa_Translations.html dan terjemahan Gavin Kilty dalam *The Splendor of an Autumn Moon*. Ajaran lisan Yang Mulia Dalai Lama tentang teks ini juga tersedia dalam DVD, *In Praise of Dependent Origination* (San Jose, California: Gyuto Vajrayana Center, 2009).

cengkeraman terhadap semua pandangan keliru.¹¹ Sementara ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* diawali dengan berfokus secara total pada kehidupan ini, kemudian kehidupan berikutnya dan akhirnya mengembangkan motivasi untuk merealisasi pembebasan.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 270) menulis:

Empat Kenyataan Arya berulang-ulang diajarkan dalam seluruh ajaran Mahayana dan Hinayana. Karena Sugata¹² menyebut bahwa Empat Kenyataan Arya merupakan poin vital sehubungan dengan proses samsara dan berakhirnya samsara, ajaran ini sangat penting untuk merealisasi pembebasan. Karena pentingnya kerangka untuk praktik, itu harus diajarkan kepada murid berdasarkan urutan demikian.

Di sini Tsong-kha-pa menekankan poin yang sangat penting, yakni kita harus membimbing murid berdasarkan urutan Empat Kenyataan Arya; inilah petunjuk aktual Buddha.

Kenyataan *Dukha*

Dalam *Kidung Pengalaman Spiritual (Songs of Spiritual Experience)*, Tsong-kha-pa mengatakan jika kita tidak berupaya mengontemplasikan kerugian dari *dukha*, maka kita tak akan mengembangkan aspirasi yang sungguh-sungguh mengenai pembebasan.¹³ Jika kita menganggap keberadaan dalam samsara bukanlah suatu persoalan, atau kita menganggapnya lumayan menyenangkan, maka kita tidak memiliki keinginan yang sungguh-sungguh untuk membebaskan diri dari samsara.

Di saat yang sama, jika kita tidak mengontemplasikan kondisi yang membawa samsara, yakni *sumber dukha*, maka kita tidak akan tahu cara memangkas *dukha* hingga akar-akarnya. Meskipun kita tahu sifat *dukha*, semata-mata berharap atau berdoa agar bebas dari *dukha*, tidak membuat kita bebas dari *dukha*. Kita harus mengetahui kondisi apa yang membawa *dukha*. Dengan demikian, Tsong-kha-pa mengajarkan bahwa kita harus menumbuhkembangkan sikap pengentasan diri dan mengetahui faktor-faktor yang membelenggu kita dalam samsara.

Dalam *Risalah Mendetail*, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 265-295) menjabarkan bagaimana berkontemplasi mengenai *dukha* dalam tiga kelompok besar: (1) kontemplasi delapan jenis *dukha*; (2) kontemplasi enam jenis *dukha*; dan (3) meditasi lebih lanjut mengenai *dukha*. Mengenai jenis *dukha* yang kedelapan dari delapan jenis *dukha*, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 279) mengatakan demikian:

¹¹ Bait 190. Buku Rinchen dan Sonam, *Aryadeva's Four Hundred Stanzas*, 193.

¹² Sugata (secara harafiah: "senantiasa dalam keadaan *sukha*") adalah gelar penghormatan untuk Buddha.

¹³ Lihat "Concise Meaning on the Stages of the Path" dalam buku Geshe Wangyal, *Door of Liberation* (Boston: Wisdom Publications, 1995), 176-177.

Buddha berkata, “Singkatnya, kelima *upadana-skandha* bersifat *dukha*.” Kontemplasikanlah ajaran ini dalam lima tahap. Kelima *upadana-skandha* yang bersumber dari karma dan *klesha* merupakan:

- (1) wadah bagi *dukha* yang akan datang;
- (2) wadah bagi *dukha* yang ada saat ini;
- (3) wadah bagi *dukha dalam bentuk penderitaan*;
- (4) wadah bagi *dukha karena ketidakpastian*;
- (5) wadah bagi *dukha yang melandasi semua keberadaan*.

Berkontemplasilah berulang-ulang mengenai hal-hal ini.

Sehubungan dengan poin pertama, adanya *dukha* di kehidupan mendatang dikarenakan adanya kelima *upadana-skandha* ini.

Adanya *skandha* mental dan fisik dikarenakan terkondisi oleh karma dan *klesha*, dengan demikian *skandha* tersebut memiliki karakteristik dan sifat yang sangat mirip dengan karma dan *klesha*. Bersifat sangat rentan terhadap pemicu karma dan *klesha* lebih lanjut sehingga rentan terhadap *dukha*. Karena itu, kelima *upadana-skandha* adalah “wadah bagi *dukha* yang akan datang.”

Di masa Dalai Lama XII, ada seorang cendekiawan Mongolia yang sangat berpengetahuan namun terlibat dalam suatu kasus sehingga dia ditegur. Dia merasa malu dan bersalah. Dia kemudian menyentuh tubuhnya sendiri dan berkata, “Semua *dukha* dan semua penderitaan ini terjadi karena saya memiliki tubuh yang terkondisi oleh karma ini.” Menurut pandangan Buddhadharma, semua persoalan di dunia, baik sosial maupun individual, dikarenakan keberadaan kita terkondisi oleh karma dan *klesha*. Karma dan *klesha* itulah yang membuat kita mempunyai *citta* dan tubuh, yang merupakan landasan bagi munculnya semua *dukha*.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 279) menulis:

Mengenai poin kedua, *upadana-skandha* merupakan landasan bagi keadaan seperti sakit dan penuaan, yang didasari *skandha* yang sudah ada. Sedangkan poin ketiga dan keempat adalah mengenai kaitan antara *upadana-skandha* dengan kecenderungan disfungsional dari kedua jenis *dukha*: *dukha dalam bentuk penderitaan* dan *dukha karena ketidakpastian*.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 279) menjelaskan lebih lanjut:

Sehubungan dengan poin kelima, adanya kelima *upadana-skandha* menyebabkan *dukha yang melandasi semua keberadaan* karena semua faktor pembentuk (yang tergantung pada karma dan *klesha* sebelumnya) adalah *dukha yang melandasi semua keberadaan*.

Dengan melewati pembahasan Tsong-kha-pa (Jilid 1: 281-287) mengenai enam jenis *dukha*, kita sampai pada pembahasan tiga jenis *dukha*. Mengenai jenis *dukha* yang kedua, *dukha karena ketidakpastian*, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 289) menulis:

Sensasi menyenangkan yang dialami oleh makhluk dalam samsara adalah bagaimana rasa menyenangkan ketika air dingin diguyur pada bisul yang memerah: begitu sensasi menyenangkan mulai memudar, muncul kembali rasa sakit.

Inilah alasannya apa yang secara konvensional kita anggap pengalaman menyenangkan sebenarnya bersifat *dukha*. Dalam *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*, Dharmakirti mengatakan bahwa dengan menyadari ketidakpastian (sifat *anitya*), kita akan mengetahui sifat *dukha* dari keberadaan kita.¹⁴ Sebab dan kondisi yang mengakibatkan munculnya sesuatu, di saat yang sama juga membuat sesuatu bersifat tidak pasti, suatu kualitas yang bukan saja berubah, namun berubah dari momen ke momen.

Dalam salah satu cara pandang Buddhadharma, Vaibhashika, *anitya* diartikan sebagai berakhirnya keberadaan dari sesuatu. Para penganut Vaibhashika membicarakan empat karakteristik dari pengalaman yang terkondisi: muncul (*arising*), bertahan (*enduring*), memudar (*decay*) dan berhenti (*cessation*). Sedangkan semua cara pandang Buddhadharma lainnya sepakat bahwa *anitya* adalah perubahan dari momen ke momen, ketidakpastian dari segala sesuatu. Sifat tidak pasti ini bukanlah dikarenakan hasil interaksi dengan kondisi yang baru. Namun sebab yang membuat munculnya pengalaman, sebab itu juga yang membuatnya tidak pasti.

Sifat pengalaman yang tidak pasti dipengaruhi oleh sebab dan kondisi. Berdasarkan situasi kita saat ini, apakah sebab dan kondisi yang mempengaruhi kita? Itu adalah karma dan *klesha*. Dalam ajaran dua belas mata rantai kesalingterkaitan, mata rantai pertama adalah kesalahpengertian yang mendasar. Kata “kesalahpengertian” (*ma rig pa*) sendiri berkonotasi negatif.¹⁵ Suatu sebab negatif pasti membawa hasil negatif. Mengontemplasikan hal ini secara seksama akan menyadarkan kita bahwa menikmati kesenangan samsara adalah tak berdasar.

Dengan menggunakan kiasan serupa, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 290) menjelaskan *dukha yang melandasi semua keberadaan*:

Sensasi netral adalah bagaikan bisul memerah yang berkontak dengan sesuatu yang bukan menyenangkan maupun menyakitkan. Karena sensasi demikian timbul bersamaan dengan kecenderungan disfungsi, itu adalah *dukha yang melandasi semua keberadaan*. Sebagaimana dijelaskan di atas, jenis *dukha* ini tidak hanya berlaku untuk sensasi saja.

Sebelumnya Tsong-kha-pa menjelaskan bukan saja sensasi (*vedana*), namun semua keadaan mental dan faktor mental yang menyertainya juga bersifat *dukha*. Beliau (Jilid 1: 289) menulis:

Dukha karena ketidakpastian tidak hanya berlaku untuk sensasi, namun juga “kesadaran utama” (*citta*) dan faktor-faktor mental lainnya (*chaitta*) yang bersifat serupa, termasuk objek yang menimbulkan sensasi tersebut.

¹⁴ P5709, 87.5.5.

¹⁵ Istilah “*ma rig pa*” biasanya diterjemahkan sebagai “kesalahpengertian.” “*Rig pa*” berarti “pengertian” atau “pengetahuan” atau “*prajna*,” sedangkan “*ma*” adalah awalan negatif. Istilah Sanskernya adalah “*avidya*,” di mana “*vidya*” berarti “pengetahuan” dan “*a-*” adalah awalan negatif.

Sensasi yang menyenangkan, sensasi yang tidak menyenangkan maupun sensasi netral semuanya bersifat *dukha*, tidak memuaskan. Semua keadaan mental yang diliputi sensasi demikian bersifat *dukha*; indra dan objeknya yang berperan atas munculnya sensasi juga bersifat *dukha*. Semuanya membawa *dukha* sehingga dikelompokkan dalam klasifikasi yang sama.

Empat Mudra Dharma

Di antara empat mudra ajaran Buddha,¹⁶ mudra yang pertama: *semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak pasti (bersifat anitya)* dan mudra yang kedua: *semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak memuaskan (bersifat dukha)*. Setelah menjelaskan bahwa semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak pasti dan tidak memuaskan, Buddha tidak berhenti di situ. Jika hanya sampai di situ, itu akan menyebabkan lebih banyak depresi dan rasa putus asa. Apakah *dukha* tak ada akhirnya? Atau adakah cara untuk menghentikan *dukha*?

Itulah sebabnya mudra yang ketiga sangatlah penting: *semua pengalaman bersifat shunya dan tak memiliki sifat hakiki*. Ada berbagai cara untuk menjelaskan ketiadaan sifat hakiki dalam berbagai cara pandang Buddhadharma. Namun secara umum, semua cara pandang Buddhadharma sepakat bahwa mencengkeram adanya keberadaan hakiki itulah sumber *dukha*. Itulah sumber semua *klesha* lainnya. Kenyataannya, terbukti bahwa mencengkeram adanya keberadaan hakiki adalah cara yang terdistorsi dalam mempersepsi dan mengalami. Itu tidak selaras dengan realita. Ada penawar yang ampuh untuk itu dan kita dapat menumbuhkembangkan penawar tersebut. Jika diterapkan, penawar yang ampuh ini dapat menghilangkan dan memusnahkan cengkeraman adanya sifat hakiki. Karena itu, Buddha mengajarkan mudra keempat: *Nirvana adalah kedamaian abadi*. Dengan menerapkan penawar yang ampuh terhadap sumber *dukha*, yakni cengkeraman adanya sifat hakiki, kita akan mengetahui sifat keberadaan realita dan ini akan menghantarkan pada realisasi Nirvana, kedamaian sejati. Sangatlah indah mengaitkan keempat mudra dengan Empat Kenyataan Arya, menghayatinya dengan cara yang terintegrasi.

Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 290):

Sejauh *dukha yang melandasi semua keberadaan* dipengaruhi oleh karma dan *klesha* sebelumnya, dan eksis secara bersamaan dengan benih-benih yang akan menghasilkan *dukha* dan *klesha* mendatang, itu mempunyai kecenderungan disfungsi yang kuat.

Beliau kemudian menjelaskan mengapa *dukha yang melandasi semua keberadaan* meliputi segalanya, dengan mengutip (Jilid 1: 291) *Sutra Memasuki Rahim (Descent into the Womb Sutra)*:

¹⁶ *Sutra Samadhiraja* adalah salah satu sumber teks yang terkenal mengenai empat mudra Dharma. Geshe Yeshe Tapkay juga menelusurinya ke *Sutra Mengenai Pertanyaan Raja Naga Sagara (The Question of the Naga King Sagara Sutra; glu'i rgyal po rgya mthso zhu pa'i mdo)*. Terjemahan teks singkat ini dari bahasa Cina ke Inggris, ada di www.fodian.net/world/0599.html; Taisho 0599.

Nanda, ketahuilah aktivitas fisik seperti berjalan, duduk, berdiri atau berbaring, bersifat *dukha*. Jika meditator menganalisis sifat aktivitas-aktivitas fisik ini, mereka akan mengetahui bahwa jika mereka berjalan seharian dan tidak beristirahat, tidak duduk atau tidak berbaring, mereka akan merasa berjalan bersifat *dukha* dan mereka akan mengalami sensasi yang kuat, tajam, tak tertahankan dan tidak menyenangkan. Tak akan muncul gagasan bahwa berjalan adalah menyenangkan.

Nanda adalah saudara Buddha. Tsong-kha-pa (Jilid 1: 291) lebih lanjut mengutip sutra yang sama:

Nanda, ketika sensasi menyenangkan ini muncul, yang ada hanyalah *dukha*; ketika sensasi menyenangkan berakhir, yang berakhir hanyalah sifat *dukha*. Ketika sensasi menyenangkan muncul kembali, yang muncul hanyalah pengalaman yang terkondisi; ketika sensasi menyenangkan berakhir, yang berakhir hanyalah pengalaman yang terkondisi.

Intinya adalah *dukha* meliputi seluruh aspek keberadaan kita. Jika kita berkeinginan mengikuti nasihat Buddha yakni *dukha* harus diketahui secara seksama, kita harus mengontemplasikan penjelasan-penjelasan demikian.

Dari Manakah *Dukha* Berasal?

Selain *dukha*, sumber *dukha* juga harus kita tinggalkan. Ketika menjelaskan sifat *klesha*, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 298) mengutip karya Asanga, *Ringkasan Pengetahuan (Compendium of Knowledge)*:

Klesha didefinisikan sebagai sesuatu yang ketika muncul, bersifat mengulak-ulak dan membuat *citta* bergejolak.¹⁷

Sebenarnya *citta* memiliki sifat imbang, namun keadaan mental, pikiran atau emosi tertentu cenderung mengganggu keseimbangan tersebut dan dampaknya bisa bervariasi dari yang sifatnya sangat kasar hingga terhalus. Karakteristik *klesha* adalah seperti itu.

Di antara berbagai cara pandang Buddhadharma, ada yang menerima keberadaan hakiki dan ada cara pandang Madhyamaka Prasangika yang sepenuhnya menolak keberadaan hakiki. Kelompok yang pertama umumnya sepakat mengenai sifat *klesha*. Namun Madhyamaka Prasangika menggunakan cara yang jauh lebih halus atau mendalam untuk memahami penyebab cengkeraman adanya keberadaan hakiki. Konsep adanya bentuk cengkeraman yang sangat halus mengenai keberadaan hakiki, membuat para Madhyamika melihat *klesha* [seperti ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*), delusi (*moha*), dan sebagainya], dengan cara yang berbeda.

Dilihat dari perspektif yang sangat luas, definisi Asanga mengenai *klesha* mungkin dapat diterima. Apakah yang beliau maksud dengan “mengulak-ulak”

¹⁷ Lihat *Abhidharmasamuccaya*, yang diterjemahkan ke bahasa Inggris oleh Sara Boin-Webb dari terjemahan awal bahasa Perancis oleh Walpoda Rahula (*Fremont, California: Asian Humanities Press, 2001*).

atau “mengganggu keseimbangan”? Perhatikan kesimpulan Tsong-kha-pa (Jilid 1: 300) mengenai bagaimana *klesha* muncul:

Saya telah menjelaskan sepuluh *klesha* sesuai dengan karya Asanga, *Ringkasan Pengetahuan (Compendium of Knowledge)* dan *Tahap-Tahap Tindakan Yogik (Levels of Yogic Deeds)* serta karya Vasubandhu, *Penjelasan Mengenai Lima Skandha (Explanation of the Five Aggregates)*.¹⁸

Hal ini mungkin memberi implikasi bahwa menurut Tsong-kha-pa, ada cara yang berbeda dan lebih dalam untuk memahami *klesha*. Mungkin kita perlu menambahkan suatu ciri *klesha*: mengulak-ulak atau menimbulkan gejolak *tanpa dapat kita kendalikan*. Ketika seorang praktisi menumbuhkan welas asih, pengalaman terasa begitu kuat saat dirinya merasakan penderitaan orang lain dan mungkin ada elemen gejolak. Namun gejolak ini tidak di luar kendali kita. Ada unsur sukarela di sini karena kita memilih hadir bersama penderitaan orang lain dan kita secara sengaja menumbuhkan welas asih tersebut. Sedangkan emosi mengganggu yang muncul secara spontan biasanya bersifat negatif. Sebaliknya emosi yang sengaja dimunculkan untuk dikontemplasi dan dianalisis, biasanya bersifat positif.

¹⁸ Sebagaimana diterjemahkan oleh Art Engle dalam *The Inner Science of Buddhist Practice* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2009). Juga terdapat dalam buku Stefan Anacker, *Seven Works by Vasubandhu* (Delhi: Motilal Banarsidass, 1984).

Bab VI

Cara Menjalankan Praktik

Tsong-kha-pa kemudian menjelaskan bagaimana seyogianya murid-murid mengandalkan seorang guru spiritual dan bagaimana seyogianya seorang guru membimbing murid mengenai petunjuk aktual Buddha. Semua ajaran Buddha bertujuan mewujudkan tujuan jangka pendek yakni terlahir kembali di alam yang baik dan tujuan jangka panjang, yakni merealisasi pembebasan. Untuk membimbing para murid dalam petunjuk ini, seorang guru spiritual harus mempunyai kualitas tertentu. Efektivitas pengajaran selalu tergantung pada kualitas guru. Misalnya, dalam memilih universitas atau sekolah, kita tahu bahwa kualitas sekolah tergantung kualitas para profesor atau guru yang mengajar di sana.

Dalam berbagai teks, Buddha menjabarkan kualitas yang perlu dimiliki seorang guru untuk praktik-praktik tertentu, misalnya sila untuk anggota Sangha hingga *Tantra Anuttarayoga*. Mengenai ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap*, seorang guru harus dapat memberikan petunjuk praktik untuk orang-orang dengan tiga tingkat kapasitas,¹ di mana kualitas yang utama adalah sepuluh kualitas sebagaimana disebut dalam *Hiasan Sutra Mahayana*, karya Maitreya. Tsong-kha-pa (Jilid 1: 71) mengutip suatu bagian dari teks tersebut:

Andalkanlah seorang guru Mahayana yang disiplin, sungguh-sungguh, sepenuhnya tenang, kualitas baiknya melebihi para murid, bersemangat, kaya akan pengetahuan kitab-kitab ajaran, peduli dan penuh kasih sayang, memiliki pengetahuan mendalam tentang realita, terampil mengajarkan murid-murid, dan tidak putus asa.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 71) memberi penjelasan:

Dikatakan bahwa mereka yang belum mendisiplinkan dirinya sendiri tak dapat mendisiplinkan orang lain. Oleh karena itu, seorang guru yang ingin mendisiplinkan pikiran orang lain, pertama-tama harus mendisiplinkan pikirannya sendiri. Bagaimana mendisiplinkan diri? Itu bukan sekadar menjalankan praktik apa saja dan kemudian menyebutnya kualitas pengetahuan yang baik. Seorang guru membutuhkan cara atau jalan untuk mendisiplinkan pikiran yang sesuai dengan ajaran umum Jina (sebutan untuk Buddha), yakni: tiga pendidikan luas (*tri-adhi-shiksa*).

Petunjuk Buddha terutama ditujukan demi merealisasi pembebasan dan praktik utama untuk itu adalah tiga pendidikan luas: sila, *samadhi* dan *prajna*. Oleh karena itu, seorang guru haruslah mendisiplinkan diri dalam ketiga praktik ini dan harus merealisasi praktik-praktik ini. Lebih lanjut, karena ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* bukanlah hanya untuk merealisasi pembebasan namun juga merealisasi Penggugahan Sempurna Kebuddhaan, seorang guru harus dapat membabarkan jalan spiritual yang mencakup praktik *bodhicitta* dan welas asih agung (*mahakaruna*). Untuk itu, guru sendiri harus mempunyai kualitas tersebut.

¹ Lihat pembahasan mengenai pengelompokan para praktisi dalam tiga kapasitas di bab VII.

Teks Maitreya menambahkan bahwa seorang guru harus mempunyai pengetahuan mendalam mengenai realita, yakni mengetahui sifat keberadaan yang sebenarnya dari segala sesuatu. Hal ini menggambarkan pandangan penulis mengenai perbedaan cara pandang Chittamatra antara tiadanya sosok yang hakiki di satu sisi dan kenyataan terdalam di sisi lainnya. Menurut teks Maitreya, *prajna* dalam konteks tiga pendidikan luas adalah *prajna* mengetahui tiadanya sosok yang hakiki (*selflessness of person*), bukan *prajna* mengetahui kenyataan terdalam. Oleh karena itu, beliau menambahkan kualitas realisasi kenyataan terdalam. Mengetahui tiadanya sifat hakiki dari apa pun yang dialami (*selflessness of phenomena*), dianggap sebagai kenyataan terdalam dalam sistem Chittamatra.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 75) menyebut tiga kualitas utama yang perlu dimiliki seorang murid untuk menerima ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap: tidak memihak, cerdas dan tekun*. Dalam berupaya memahami sifat keberadaan realita, sangatlah penting mempunyai pandangan yang *tidak berat sebelah* atau *tidak memihak*. Jika tidak, dalam menjelaskan sesuatu, kita akan terombang-ambing oleh sikap memihak ke satu sistem atau satu cara tertentu. Sikap berat sebelah seperti ini adalah penghalang untuk memahami sifat keberadaan realita yang sebenarnya.

Cerdas di sini merujuk pada ketajaman pikiran yang dapat melihat perbedaan antara apa yang benar dan apa yang keliru, apa yang tepat dan apa yang tidak. Kemampuan mental demikian adalah krusial dan dibutuhkan. Terutama di tahap awal, kita harus mempunyai sikap skeptis, semacam keraguan yang sehat hingga tahap tertentu. Ini sangat penting. Hanya dari sikap mempertanyakan itulah memungkinkan munculnya pemahaman mendalam. Jika kalian mengadopsi setiap ajaran dari awal semata-mata dikarenakan rasa percaya, kemungkinan ini tak akan terbuka.

Tradisi India kuno mengidentifikasi tema dari setiap teks, alasan jangka pendek dalam memahami tema tersebut dan tujuan jangka panjang dari pengetahuan yang diperoleh. Suatu teks yang ditulis untuk mereka yang berkemampuan kritis, biasanya sudah diperhitungkan hal-hal tersebut akan dipertanyakan. Kadang-kadang sudah diantisipasi orang yang berbeda-beda akan mempelajarinya dengan cara yang berbeda-beda. Mereka yang berkemampuan mendasar mungkin akan mengadopsi kitab-kitab ajaran berdasarkan keyakinan dan bakti, sedangkan mereka yang lebih kritis mungkin ingin mengetahui dari sudut pandang apa sifat keberadaan realita dijabarkan dalam teks tersebut.

Tsong-kha-pa lalu menjabarkan proses aktual bagaimana kita mengandalkan guru spiritual. Pikiran dan perilaku seperti apa yang harus dimiliki? Sewaktu menjelaskan hal ini, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 86) mengajukan sebuah pertanyaan:

Kita harus menjalankan praktik sesuai dengan kata-kata guru. Lalu bagaimana jika kita mengandalkan guru namun mereka membimbing kita

pada jalan yang keliru atau membuat kita terlibat dalam aktivitas yang bertentangan dengan ketiga sila? Haruskah kita mengikuti apa yang mereka katakan?

Beliau menjawab sendiri pertanyaan tersebut:

Mengenai hal ini, dikatakan dalam *Sutra Mengenai Sila (Sutra on the Discipline)* oleh Gunaprabha, “Jika kepala vihara memintamu untuk melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan ajaran, tolaklah.” Juga dinyatakan dalam *Sutra Awan Permata (Clouds of Jewels Sutra)*, “Bertindaklah sesuai kata-kata guru untuk hal-hal yang baik, tetapi jangan bertindak berdasarkan kata-kata guru untuk hal-hal yang tidak baik.” Oleh karena itu, kalian seyogianya tidak mengikuti petunjuk yang tidak baik. *Kisah Jataka XII*² secara jelas memberi contoh untuk tidak melakukan hal yang tidak pantas.

Sebagai contoh, di antara semua guru Atisha, yang paling utama adalah Serlingpa (Acharya Dharmakirti dari Suvarnadvipa). Atisha sangat menghormati Serlingpa karena ajaran beliau mengenai *bodhicitta*. Meskipun Serlingpa adalah guru utama beliau, tidak berarti Atisha mengikuti semua petunjuk gurunya dalam setiap hal. Atisha adalah murid Serlingpa yang berbakti, tetapi dalam hal pandangan filosofi, beliau mengikuti Madhyamaka daripada cara pandang filosofi gurunya, Chittamatra.

Meditasi (*Bhavana*)

Sewaktu menjelaskan bagaimana mengandalkan guru spiritual, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 94-99) menjabarkan apa yang harus dilakukan selama sesi formal meditasi, menjelaskan enam praktik persiapan dan doa tujuh bagian.³ Beliau kemudian menjelaskan (Jilid 1: 100-108) bagaimana bersikap di luar sesi

² Menurut cerita, Bodhisattva yang kemudian menjadi Buddha Shakyamuni sebelumnya adalah murid dari seorang guru yang mengajarkan bahwa mencuri adalah baik. Murid-murid lainnya menuruti nasihat gurunya untuk mencuri, namun Bodhisattva tetap berdiam diri. Ketika ditanya mengapa berdiam diri, Bodhisattva mengatakan bahwa mencuri tidak tepat karena berlawanan dengan ajaran. Guru yang memang sedang menguji murid-muridnya, kemudian memuji Bodhisattva sebagai murid terbaik. Lihat *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 385-386).

³ Enam praktik persiapan (Jilid 1: 94-99) adalah: (1) membersihkan tempat dan mengatur representasi dari tubuh, ucapan dan *citta* Buddha dengan baik; (2) memperoleh persembahan tanpa menipu dan mengaturnya dengan indah; (3) duduk dengan postur teratai penuh atau setengah teratai, mengandalkan Triratna dan menumbuhkan *bodhicitta*; (4) membayangkan di hadapan kita hadir para guru silsilah, para Buddha dan Bodhisattva; (5) melakukan doa tujuh bagian untuk mengumpulkan potensi positif (*punya*) dan pengetahuan (*jnana*) sambil mempurifikasi *citta* dari halangan; dan (6) melakukan permohonan, memohon inspirasi. Yang dimaksud doa tujuh bagian adalah (Jilid 1: 94-99): (1) memberi penghormatan kepada para Buddha, (2) membuat persembahan, (3) mengakui dan mempurifikasi tindakan negatif, (4) bersuka cita atas potensi positif dari para Buddha, (5) memohon mereka untuk mengajarkan Dharma, (6) memohon mereka untuk tetap tinggal dan mengajarkan Dharma selama berkalpa-kalpa, dan (7) mendedikasikan potensi positif dari tindakan kita untuk merealisasi Penggugahan Sempurna demi semua makhluk.

meditasi formal. Adalah penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dan bahkan menggunakan tidur untuk memperkuat praktik kita. Kita harus menjaga gerbang indra dan hidup penuh *smṛti*, hidup waspada. Intinya adalah sesi meditasi formal dan periode di luar sesi meditasi haruslah saling melengkapi, masing-masing memperkuat satu sama lain. Belajarlah menggunakan 24 jam sehari untuk mengembangkan kebajikan melalui satu cara maupun cara lainnya.

Tidak ada orang yang bangun di pagi hari dan berpikir, “Hari ini saya harus mempunyai lebih banyak persoalan. Saya harus mempunyai lebih banyak konflik dan kemarahan.” Sebaliknya kita berpikir, “Saya harap hari ini hari yang sangat damai, hari yang bebas dan bahagia.” Di antara enam milyar manusia di planet ini, tak seorang pun menginginkan persoalan. Tetapi tetap saja banyak persoalan dan kebanyakan disebabkan oleh kita, manusia. Ini sangat jelas. Kita menginginkan hal-hal yang baik, tetapi pikiran kita sepenuhnya didominasi *klesha*. *Klesha* didasari kesalahpengertian dalam berbagai level, termasuk kesalahpengertian yang sifatnya halus maupun kesalahpengertian yang sifatnya lebih kentara. Pikiran yang salah mengerti ini, pikiran yang terkecoh ini tidak mengetahui realita. Pikiran yang terperdaya ini melihat sesuatu hanya dari satu sudut pandang, kemudian memutuskan dan menyebut, “Oh, ini buruk” atau “Ini bagus.”

Meditasi berarti belajar mendisiplinkan pikiran kita, dengan demikian melindungi pikiran dari dominasi delusi (*moha*) dan *klesha* lainnya. Kita mungkin berpikir, “Oh, saya ingin pikiran saya tidak didominasi oleh kesalahpengertian dan *klesha* lainnya.” Tetapi *klesha* demikian kuatnya dan merusak; *klesha* tetap bermanifestasi meskipun kita tidak menginginkannya. Kita harus menumbuhkembangkan penawar yang efektif. Kita tak dapat membeli penawar tersebut dari toko. Mesin yang sangat canggih pun tak dapat memproduksinya untuk kita. Penawar hanya didapat melalui usaha mental, melatih pikiran dalam meditasi. Meditasi berarti membuat pikiran kita terbiasa dengan daya-daya penawar ini, hari demi hari, minggu demi minggu, bulan demi bulan, tahun demi tahun. Bahkan kehidupan demi kehidupan, upaya ini tetap berlanjut. Dengan menguatnya daya penawar secara bertahap, *klesha* akan melemah dengan sendirinya. *Klesha* dan penawarnya tidaklah kompatibel (serasi); bersifat kontradiktif dalam arti keduanya tak dapat eksis secara bersamaan.

Bahasa Tibet untuk istilah “meditasi” adalah *gomba* (*sgompa*). Bahasa Sanskerta adalah *bhavana*, yang berarti menumbuhkembangkan dan membiasakan diri secara sengaja. Secara umum, kata kerja “*gom pa*” berarti “membiasakan” atau “menjadi terbiasa.” Karena “*sgom pa*” adalah kata kerja aktif, ini mengindikasikan bahwa subjek membiasakan diri terhadap sesuatu secara sengaja.

Semua tindakan kita didikte oleh pikiran sementara pikiran kita didominasi dan didikte oleh *klesha*. Meskipun menginginkan kebahagiaan, kita malah berakhir dengan penderitaan. Kita sangat terbiasa dengan keadaan mental

yang tidak disiplin, yang telah mendarah-daging sejak banyak kehidupan, sehingga terlihat spontan dan alamiah. Ketika kita bermeditasi untuk menumbuhkembangkan penawarnya, kita melawan arus. Kita sedang mempelajari keterampilan baru, cara pikir yang baru, keberadaan yang baru. Penawar ini mungkin sangat lemah di tahap awal, namun seiring dengan berjalannya waktu, penawar tersebut menjadi semakin kuat; dan dengan demikian *klesha* semakin melemah.

Klesha luar biasa beragamnya dan senantiasa mencari kesempatan. Kapan pun ada celah, *klesha* akan menemukan cara untuk bermanifestasi. Jadi, sangatlah penting untuk memahami dan mengenali *klesha*, mengetahui bagaimana *klesha* muncul dalam pikiran kita. Sebagai contoh, kita cenderung menganggap ketertarikan (*lobha*) seperti teman. Ketertarikan cenderung menarik hal-hal luar ke dalam diri kita, untuk membantu kita menyatukan kondisi-kondisi yang kita anggap berguna demi kelangsungan hidup. Penolakan (*dvesha*) dan kemarahan muncul karena adanya kendala; kita menganggap penolakan dan kemarahan akan melindungi kita dari hal-hal yang tidak kita inginkan. Kita menganggapnya sebagai teman yang dapat dipercaya untuk melindungi kita.

Terhadap keberagaman dan akal bulus *klesha*, kita membutuhkan penawar yang ampuh dan beragam. Buddha mengajarkan 84.000 tumpukan ajaran; ulasan-ulasan atas ajaran tersebut juga sangat banyak jumlahnya. Ada satu tujuan tertinggi, tujuan tunggal di balik semua ajaran ini, yakni membantu kita mendapatkan kedamaian pikiran. Kita membutuhkan ajaran dan praktik yang beraneka-ragam karena *klesha* yang membuat kita bergejolak juga sangat beragam. Jika kita menganalisis *klesha* itu sendiri, bagaimana cara kerja *klesha* dalam pikiran kita serta kondisi internal dan eksternal yang membuatnya muncul, kita harus mempersiapkan diri untuk menumbuhkembangkan penawarnya. Sekadar mengenali sifat destruktif *klesha* dan berharap *klesha* menghilang begitu saja, itu tidak memadai. Kita harus menumbuhkembangkan penawarnya secara sengaja.

Penawar terhadap *klesha* ditumbuhkembangkan melalui serangkaian tahap, yakni: (1) *prajna* yang diperoleh dari pembelajaran, (2) *prajna* yang diperoleh dari mengontemplasikan ajaran, dan (3) *prajna* yang diperoleh dari meditasi (menumbuhkembangkan ajaran). *Prajna* yang pertama diperoleh dari mendengarkan ajaran atau mempelajari suatu teks. Dengan demikian, kita dapat menumbuhkembangkan pemahaman mengenai karakteristik *klesha* dan penawar yang cocok untuk masing-masing *klesha*. Berdasarkan pemahaman intelektual ini, kita harus mengontemplasikannya secara tajam dan terus-menerus, memperdalam pemahaman hingga kita sungguh-sungguh yakin akan kemanjuran penawar tersebut.

Prajna dari mengontemplasikan ajaran terutama bersifat analitis. Saat berkontemplasi dan melakukan meditasi analitis, kita harus menggunakan

penalaran berdasarkan empat prinsip, yakni empat cara mengenal realita⁴: (a) prinsip sifat keberadaan, (b) prinsip kesalingterkaitan, (c) prinsip fungsi, dan berdasarkan ketiga prinsip ini, gunakanlah (d) prinsip pembuktian. Dengan menyidik *citta* berdasarkan prinsip sifat keberadaan, akan ditemukan bahwa karakteristik *citta* adalah *semata-mata jelas* dan *mengetahui*. Melalui prinsip sifat keberadaan juga, kita akan menemukan bahwa semua kondisi mental berubah dari momen ke momen. Semuanya bersifat sementara, tidak pasti. Kita juga melihat bahwa dua hal yang sifatnya berlawanan adalah tidak kompatibel. Misalnya, penolakan dan kemarahan adalah berlawanan dengan cinta kasih dan welas asih. Daya yang saling berlawanan adalah berkontradiksi satu sama lain sehingga kita tidak bisa mengalami keduanya secara bersamaan. Itu bagaikan panas dan dingin, berlawanan satu sama lain sehingga tidak memungkinkannya eksis secara bersamaan. Konsep kontradiksi yang tidak kompatibel ini merupakan bagian dari prinsip sifat keberadaan.

Berdasarkan analisis mengenai prinsip sifat keberadaan, kita lalu menganalisis hubungan sebab dan akibat, yakni prinsip kesalingterkaitan. Dengan mengetahui hubungan sebab-akibat, kita memahami fungsi khusus dari keadaan mental yang berbeda-beda. Masing-masing keadaan mental memiliki fungsi khas yang berbeda-beda dan itulah prinsip fungsi. Kemudian dengan memahami tiga prinsip ini, kita menggunakan pembuktian yang logis. Karena adanya ini dan itu, muncullah sesuatu yang lain.

Dengan menggunakan keempat prinsip dalam menganalisis, kita dapat menerapkan penawar yang tepat terhadap setiap *klesha*, begitu *klesha* muncul dalam pikiran kita. Berdasarkan meditasi analitis ini, kita berlanjut ke tahap ketiga: *prajna* yang diperoleh dari meditasi. Di sini kita “mengendapkan” ajaran dan lebih sedikit menggunakan analisis. Caranya adalah pikiran difokuskan pada suatu fakta yang telah diperoleh melalui analisis. Dengan bermeditasi secara terfokus, fakta ini menjadi semakin jelas hingga kita mendapatkan *prajna* dari menumbuhkembangkan ajaran. Inilah langkah-langkah untuk mentransformasi pikiran kita.

Tanya Jawab dengan Yang Mulia Dalai Lama

Tanya: Yang Mulia mengatakan bahwa kita berinteraksi dengan peristiwa-peristiwa berdasarkan persepsi kita, bukan berdasarkan realita. Kita harus membedakan persepsi kita dengan realita. Tetapi bagaimana mengetahui realita tanpa dipengaruhi oleh persepsi kita?

Jawab: Secara umum, jika kita melihat suatu hal atau peristiwa hanya dari satu sudut pandang, maka kita tidak bisa melihatnya secara keseluruhan. Untuk

⁴ Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 329), Tsong-kha-pa secara ringkas menjelaskan keempat prinsip meskipun itu tidak terlalu kentara dalam teks. Keempat prinsip tersebut sangat penting dalam filosofi Nyingma: Rong-zom dan Mi-pham, juga dalam ajaran Jamgon Kongtrul. Lihat buku Heidi I. Köppl, *Establishing Appearances as Divine* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2008), bab IV dan buku Matthew T. Kapstein, *Reason's Traces* (Boston: Wisdom Publications, 2001), bab XIII.

memahami suatu peristiwa, kita harus melihat dari berbagai sudut yang berbeda. Dalam hal fisik pun, melihat sesuatu dari satu dimensi, tak akan memberikan kita gambaran yang menyeluruh. Dengan tiga atau empat atau enam dimensi, kita akan mendapat gambaran yang lebih jelas. Ini berlaku untuk semua hal. Kita harus menganalisis dari berbagai sudut pandang, dari berbagai dimensi. Jika kita hanya melihat satu aspek, akan selalu ada kesenjangan antara apa yang terlihat dengan realita. Itulah sebabnya penyidikan sangat penting. Hanya melalui penyidikan, kita dapat mengurangi kesenjangan antara apa yang terlihat dengan realita. Itulah satu-satunya cara.

Sebelumnya, saya menggunakan kata “realita” dan “penampilan” dalam konteks dua kenyataan. Bagaimana kita bisa mengetahui akar atau sumber *dukha* yang kita alami? Apakah sumber *klesha* itu? Sumbernya adalah cengkeraman adanya keberadaan hakiki dari segala sesuatu. Pikiran yang terkecoh mencengkeram adanya keberadaan hakiki dan berinteraksi dengan peristiwa-peristiwa terutama dari segi yang tampak, di level persepsi. Segala sesuatu tampak eksis dalam cara tertentu dan kemudian pikiran mencengkeramnya seakan-akan itulah kenyataan yang sebenarnya. Jika kita tahu bahwa apa yang terlihat tidaklah sesuai dengan keberadaan yang sebenarnya, perlahan-lahan kita dapat memperlemah cengkeraman ini.

Tanya: Yang Mulia, sebagai pemula yang baru melangkah dalam jalan spiritual, apakah Yang Mulia mempunyai nasihat untuk saya mengenai praktik sehari-hari yang bermanfaat, yang dapat membawa pengertian dan pemahaman yang lebih baik?

Jawab: Banyaklah membaca. Ada banyak teks Buddhadharma yang sudah diterjemahkan ke bahasa Inggris, begitu juga bahasa Perancis, Jerman, Spanyol dan tentu saja bahasa Cina. Namun saya kira terjemahan ke bahasa Cina lebih sedikit dibandingkan bahasa Inggris. Ada banyak terjemahan baru dalam bahasa Inggris. Bacalah teks-teks tersebut setiap hari selama satu jam atau paling tidak setengah jam. Kemudian analisislah dan kontemplasikan apa yang telah Anda pelajari. Analisis dan selidikilah, bandingkan apa yang dikatakan teks dengan cara pikir dan cara hidup kita sehari-hari. Waktu yang terbaik untuk melakukannya adalah di pagi hari, ketika pikiran masih jernih. Mungkin setelah sarapan lebih baik. Itu bagi saya. Sebelum sarapan, saya merasa lapar. Kadang-kadang ketika bermeditasi, separuh pikiran saya memikirkan perut!

Jalankan pendekatan ini. Belajarlah dan apa pun yang Anda pahami, jadikanlah itu sebagai landasan untuk kontemplasi, luangkan waktu setiap pagi untuk bermeditasi. Padukanlah pemahaman yang Anda peroleh dengan praktik meditasi. Pendekatan demikian sekaligus memadukan ketiga hal: pembelajaran (*shruti*), kontemplasi (*chinta*) dan meditasi (*bhavana*).

Bab VII

Makna Kehidupan Manusia

Pembahasan mengenai meditasi menunjukkan bahwa analisis adalah krusial bagi proses transformasi mental. *Prajna* yang diperoleh dari pembelajaran dan *prajna* yang diperoleh dari kontemplasi bersumber dari penggunaan intelegensi secara tepat. Karena manusia dilengkapi dengan intelegensi terbaik, sangatlah penting mendapatkan kelahiran sebagai manusia bagi seorang praktisi Dharma.

Setelah mengembangkan hubungan dengan guru spiritual, bagaimana kita mempraktikkan ajaran? Dengan menjabarkan tahap-tahap bagaimana mendisiplinkan pikiran, Tsong-kha-pa (Jilid: 117-175) memulai ajaran tentang motivasi. Inti yang krusial adalah pentingnya menghargai kelahiran sebagai manusia, khususnya manusia yang mempunyai kebebasan spiritual dan kesempatan mempraktikkan Dharma. Kelahiran yang langka ini seyogianya digunakan untuk tujuan yang besar. Kita tak boleh menyia-nyiakannya atau berasumsi bahwa di kehidupan yang akan datang, kita pasti terlahir lagi sebagai manusia. Jadi pertanyaannya adalah: Bagaimana membuat kelahiran sebagai manusia yang berharga ini menjadi bermakna?

Untuk menjelaskan ini, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 129-141) menggunakan konsep bahwa para praktisi dapat dikategorikan menjadi tiga kapasitas: mendasar, menengah dan besar. Untuk mendefinisikan praktisi kapasitas mendasar, beliau (Jilid 1: 130) mengutip karya Atisha, *Bodhipathapradipam*:

Ketahuilah bahwa praktisi kapasitas mendasar adalah mereka yang giat berjuang untuk mendapatkan kebahagiaan samsara, demi kebahagiaan mereka sendiri.

Tujuan utama mereka adalah kebahagiaan duniawi sehingga pendekatan terhadap segala sesuatu dilandasi motivasi tersebut.

Teks Atisha (Jilid 1: 130-131) lebih lanjut mendefinisikan praktisi kapasitas menengah:

Praktisi kapasitas menengah adalah mereka yang berhenti melakukan tindakan negatif, berpaling dari kesenangan samsara, dan berjuang dengan giat untuk mendapatkan kedamaian bagi mereka sendiri.

Motivasi utama praktisi kapasitas menengah adalah merealisasi pembebasan dari samsara; mereka sangat muak dengan semua kesenangan samsara yang bersifat *dukha*. "Tindakan negatif" di sini mengacu pada *klesha*; "tindakan negatif" berarti aktivitas yang membawa pada kelahiran dalam samsara. Praktisi kapasitas menengah berpaling dari tindakan seperti itu dan giat berupaya demi kedamaian dan kebebasan mereka sendiri, pembebasan dari samsara. Praktik utama mereka adalah tiga pendidikan luas (*tri-adhi-shiksa*): sila, *samadhi* dan *prajna*. Dalam konteks *prajna*, mereka berfokus pada tiga puluh tujuh faktor penunjang Penggugahan.

Kemudian Tsong-kha-pa (Jilid 1: 131) mengutip penjelasan Atisha mengenai praktisi kapasitas besar:

Disebut praktisi kapasitas besar karena bersungguh-sungguh ingin menghilangkan semua *dukha* yang dialami makhluk lain dengan pertamanya mengetahui *dukha* mereka sendiri.

Praktisi kapasitas besar memahami *dukha* mereka sendiri dan kemudian memahami *dukha* semua makhluk. Mereka termotivasi untuk mengakhiri *dukha* yang dialami semua makhluk dan atas dasar ini mereka beraspirasi untuk merealisasi Penggugahan demi semua makhluk. Mereka mempraktikkan *bodhicitta* tertinggi dan *bodhicitta* konvensional serta enam *paramita*.¹ Inilah praktik yang khas dari praktisi kapasitas besar.

Karena tujuannya berbeda, maka praktik untuk ketiga kategori praktisi juga berbeda-beda. Praktisi kapasitas mendasar menjalankan praktik untuk mendapatkan kelahiran kembali yang baik. Praktisi kapasitas menengah menjalankan praktik untuk merealisasi pembebasan dari samsara. Praktisi kapasitas besar menjalankan praktik dan ajaran untuk merealisasi Pengetahuan Sempurna Kebuddhaan.

Jika kita bertanya, apakah yang membuat sesuatu khas Buddhis, apakah sifat Dharma itu, maka kita harus melihat kontribusi hal tersebut terhadap realisasi pembebasan. Pada praktiknya, kita melangkah maju secara bertahap. Meskipun tujuan kita adalah merealisasi pembebasan, di tahap awal, sebagaimana dinyatakan Aryadeva dalam *Empat Ratus Gatha*, kita harus menghentikan tindakan yang tidak baik. Sebelum kita benar-benar dapat mengatasi *klesha* yang mendasari tindakan negatif, kita harus mengatasi manifestasi *klesha* tersebut dalam tindakan kita, yakni tindakan negatif dan destruktif dari tubuh, ucapan dan pikiran. Karena itu, sangatlah penting untuk menghindari sepuluh tindakan tidak baik.² Sehubungan dengan sepuluh tindakan yang tidak baik ini, prinsip yang utama adalah mengatasi akibat penolakan dan kemarahan sehingga kita tidak menyakiti makhluk lain. Praktisi kapasitas mendasar tidak menghilangkan *klesha* itu sendiri, tetapi hanya mengatasi manifestasi *klesha* tersebut dalam tindakan.

Sebagaimana disebut Aryadeva dalam *Empat Ratus Gatha*, di pertengahan jalan spiritual, kita harus menghentikan cengkeraman adanya sifat hakiki.³ Praktisi kapasitas menengah bertujuan dan bertindak untuk menghilangkan *klesha*.

¹ *Bodhicitta* konvensional mengacu pada aspirasi untuk merealisasi Penggugahan demi semua makhluk. *Bodhicitta* tertinggi adalah realisasi mengenai *shunyata*, realita terdalam. Mengenai keenam *paramita*, lihat catatan 7 (bab IV) dan bab X. Mengenai tiga puluh tujuh faktor penunjang Penggugahan, lihat catatan 6 (bab IV).

² Lihat catatan 5, bab III.

³ Lihat buku Rinchen dan Sonam, *Aryadeva's Four Hundred*, bait 190.

Menurut Aryadeva, di tahap ketiga kita harus mengakhiri semua pandangan keliru. Ini berarti praktisi kapasitas besar tidak hanya mengatasi *klesha* tetapi juga tilasan yang sangat halus dari *klesha* sebelumnya. Dengan demikian, ketiga tahap praktik (menurut Aryadeva) dan tiga kapasitas praktisi (menurut Atisha) adalah berhubungan.

Urutan Praktik

Ajaran dan praktik untuk ketiga kapasitas praktisi mempunyai urutan tertentu. Kita tak dapat meloncat ke kapasitas menengah atau kapasitas besar tanpa membangun landasan dengan menjalankan praktik untuk orang-orang berkapasitas mendasar.

Dalam praktik untuk orang-orang berkapasitas mendasar, kita berpaling dari obsesi yang berlebihan terhadap kehidupan ini dan memikirkan kehidupan mendatang. Kemudian dalam praktik untuk orang-orang berkapasitas menengah, kita berkontemplasi secara mendalam sifat *dukha* dalam samsara, kita juga berpaling dari keterikatan maupun obsesi terhadap kehidupan mendatang. Dengan meninggalkan obsesi berlebihan terhadap kehidupan ini maupun kehidupan mendatang, kita mengembangkan sikap pengentasan diri terhadap samsara secara keseluruhan dan keinginan atau aspirasi yang sungguh-sungguh untuk merealisasi pembebasan.

Kemudian kita memperluas pengertian demikian terhadap para makhluk. Begitu kita mempunyai welas asih terhadap mereka, kita memperkuat dan memperluas welas asih ini terhadap semua makhluk, menjalankan praktik untuk orang-orang berkapasitas besar. Dengan demikian, urutan praktik adalah didasari tahap perkembangan pikiran kita selagi pikiran bertransformasi.

Ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* bermanfaat untuk praktisi kapasitas apa pun. Dalam ajaran ini, kita dapat menemukan praktik yang sesuai dengan kecenderungan mental dan motivasi spiritual kita. Jika kita adalah praktisi kapasitas mendasar, yakni terutama ingin terhindar dari penderitaan di alam rendah, maka kita dapat mempraktikkan Empat Kenyataan Arya. Di sini, kenyataan *dukha* merujuk pada *dukha dalam bentuk penderitaan*, khususnya dalam wujud intens sebagaimana dialami di alam yang tak menyenangkan. Sumber *dukha* di sini adalah tindakan tidak baik, misalnya mencelakai orang lain atau makhluk lain. Yang melandasi tindakan demikian adalah bentuk tertentu dari ketiga racun: rasa kekurangan, niat menyakiti dan pandangan keliru.⁴ Merealisasi kenyataan jalan mengakhiri *dukha* di sini berarti menjalankan sila untuk menghindari sepuluh tindakan tidak baik. Sedangkan

⁴ Di antara sepuluh tindakan tidak baik, tiga di antaranya bersifat mental: rasa kekurangan, niat menyakiti dan pandangan keliru. Masing-masing berhubungan dengan salah satu *klesha* utama yang dikenal sebagai racun mental: ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*) dan delusi (*moha*). Rasa kekurangan mencapai puncaknya dikarenakan pengaruh ketertarikan, niat menyakiti dikarenakan pengaruh penolakan, dan pandangan keliru dikarenakan pengaruh delusi. Lihat *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 227).

merealisasi kenyataan berakhirnya *dukha* berarti kebebasan mendapatkan kelahiran yang baik untuk sementara.

Dengan demikian, bagi praktisi kapasitas mendasar yang beraspirasi ingin terbebas dari kelahiran di alam rendah, terdapat penjabaran lengkap mengenai semua praktik yang dibutuhkan untuk merealisasi tujuan tersebut: misalnya, ajaran tentang penderitaan di alam rendah, diikuti praktik mengandalkan Triratna (agar tidak terlahir di alam rendah), dan kemudian penjelasan cara kerja karma dan praktik menghindari tindakan yang tidak baik.

Di samping itu, elemen praktik juga dikelompokkan dan diurut secara agak berbeda. Sebagai contoh, dalam *Tiga Realisasi Utama Jalan Spiritual (Three Principal Aspects of the Path)*, untuk praktisi kapasitas mendasar, Tsong-kha-pa menyebut meditasi mengenai kelahiran yang berharga sebagai manusia dan kontemplasi mengenai keberadaannya yang penuh ketidakpastian.⁵ Setelah itu, untuk praktisi kapasitas menengah, beliau menyebut kontemplasi sebab dan akibat karma dan kontemplasi penderitaan di alam rendah. Hal ini merupakan landasan untuk mengembangkan rasa muak yang mendalam terhadap samsara dan mengembangkan pengentasan diri sejati. Dengan demikian, meskipun elemen ajaran dalam berbagai pendekatan dikelompokkan secara berbeda, namun *Jalan Penggugahan Bertahap* selalu mencakup semua praktik untuk ketiga kapasitas praktisi.⁶ Semuanya ada di sini.

Memulai Praktik

Untuk memaksimalkan kelahiran sebagai manusia yang dilengkapi kebebasan spiritual dan faktor-faktor yang mendukung, kita harus mulai menjalankan praktik *Jalan Penggugahan Bertahap*, praktik-praktik yang harus dijalankan oleh ketiga kategori praktisi. Pertama-tama adalah mengembangkan aspirasi dan dedikasi untuk memperbaiki kehidupan mendatang; untuk itu, kita harus bermeditasi mengenai keberadaan yang tidak pasti (bersifat *anitya*) dan kematian. Ketidakpastian (*anitya*) adalah ajaran yang sangat penting dalam Buddhadharma. Sebagai contoh, dalam penjelasan Empat Kenyataan Arya di mana masing-masing kenyataan mempunyai empat karakteristik, ketidakpastian (*anitya*) adalah salah satu karakteristik dari kenyataan *dukha*. Sebelumnya, kita telah membahas empat mudra Buddhadharma:

1. Semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak pasti (bersifat *anitya*)

⁵ Terjemahan yang sangat baik mengenai teks singkat ini terdapat dalam buku Geshe Sonam Rinchen dan Ruth Sonam, *Three Principal Aspects of the Path* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1999), serta buku Geshe Sopa dan Hopkins, *Cutting Through Appearances*.

⁶ Dengan mengikuti kerangka Atisha, Tsong-kha-pa (misalnya dalam Jilid 1: 135-136) menekankan bahwa ajaran untuk praktisi kapasitas mendasar dan menengah juga harus dijalankan oleh praktisi kapasitas besar. Jadi ajaran untuk praktisi kapasitas mendasar bukan hanya ditujukan untuk kelompok praktisi ini, tetapi juga untuk praktisi kapasitas menengah dan besar.

2. Semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak memuaskan (bersifat *dukha*)
3. Semua pengalaman bersifat *shunya* dan tak memiliki sifat hakiki
4. Nirvana adalah kedamaian sejati.

Sebagaimana kita lihat, ketidakpastian (sifat *anitya*) dari semua pengalaman disebut terlebih dahulu. Ketika Buddha mengajarkan *anitya* dalam Empat Kenyataan Arya dan empat mudra Buddhadharma, hal utama yang perlu dipahami adalah *anitya* yang sifatnya halus, yakni perubahan dari momen ke momen. Meskipun demikian, pengertian *anitya* bagi praktisi kapasitas mendasar mungkin tidak selalu bersifat halus tetapi *anitya* yang sifatnya lebih kasar, misalnya *anitya* dalam bentuk kematian. Dari perspektif ini, ketika kesinambungan kehidupan manusia berakhir, itulah sifat *anitya* dari kehidupan tersebut. Mengingat kematian dan ketidakpastian sangatlah penting karena merupakan penawar terhadap kecenderungan mencengkeram adanya sifat permanen dalam keberadaan kita; dan semua bentuk persoalan bersumber dari cengkeraman adanya keberadaan yang pasti.

Mengandalkan Triratna

Setelah mengingat kematian dan ketidakpastian, kita lalu berkontemplasi mengenai penderitaan di alam rendah. Praktik apa yang perlu kita jalankan agar tidak terlahir di alam yang tidak menyenangkan? Yakni mengandalkan Triratna dan kemudian berdasarkan itu, kita menjalani hidup sesuai dengan sebab dan akibat karma. Mengandalkan Triratna adalah penting dikarenakan menghindari tindakan tidak baik itu sendiri tidaklah dapat disebut Buddhis. Itu disebut praktik Buddhis jika didasari pengendalian kepada Triratna. Di tahap permulaan dan bahkan setelah itu, bakti berperan dalam mengembangkan keyakinan terhadap sebab dan akibat karma.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 178) menjabarkan Trisarana dengan menyebut kondisi orang yang melakukan pengendalian, siapa atau apa yang layak dijadikan objek pengendalian, cara melakukan pengendalian, sila yang harus dijaga dalam melakukan pengendalian dan manfaat dari pengendalian. Pengendalian selalu dijabarkan demikian dalam literatur *Jalan Penggugahan Bertahap*.

Namun terdapat berbagai pendekatan lainnya. Dalam *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*, bab II, Dharmakirti mengemukakan alasan memungkinkannya realisasi pembebasan.⁷ Memungkinkannya realisasi pembebasan juga dijelaskan dalam *Ungkapan yang Jelas (Prasannapada)*, oleh Chandrakirti sebagai ulasan atas *Gatha Dasar Jalan Tengah (Mulamadhyamakakarika)*, bab XXIV.⁸ Nagarjuna menjelaskan keberatan

⁷ P5709, 86.5.2.

⁸ Bagian ini dikutip dari *Ungkapan yang Jelas (Prasannapada)* yang ada dalam terjemahan parsial Mervyn Sprung, *Lucid Exposition of the Middle Way* (London: Routledge and K. Paul, 1979), 233-246. Bandingkanlah ulasan Tsong-kha-pa mengenai bab yang sama dalam *Ocean of Reasoning*, yang diterjemahkan oleh Geshe Ngawang Samten dan Jay L. Garfield (New York: Oxford University Press, 2006), 469-515.

penganut paham realisme yang menganggap jika segala sesuatu *shunya* dari keberadaan hakiki, maka tidak memungkinkan adanya hubungan sebab-akibat. Hal ini menyebabkan Dharma tak dapat dipertahankan, dan tanpa Dharma tidak akan ada Sangha dan tidak akan ada Buddha. Penganut paham realisme menganggap jika segala sesuatu *shunya*, maka Triratna tak dapat dipertahankan karena segala sesuatu yang mempunyai hubungan sebab-akibat akan runtuh.

Sebagai tanggapannya, Nagarjuna membantah, memberi alasan bahwa jika segala sesuatu memang bersifat hakiki, jika segala sesuatu tidak *shunya*, maka keadaan *itulah* yang membuat hubungan sebab-akibat tak dapat dipertahankan. Jika *shunyata* tak dapat dipertahankan, maka kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*) juga tak dapat dipertahankan, dan jika kesalingterkaitan tak dapat dipertahankan maka berakhirnya *dukha* dan jalan untuk mengakhiri *dukha* juga tak dapat dipertahankan. Ini dikarenakan *shunyata* bukanlah semata-mata “tiada apa-apa” atau tiada yang eksis, namun tiadanya sifat hakiki, tiadanya keberadaan yang bersifat baku. Tanpa *shunyata*, segala sesuatu akan terbentuk dengan sendirinya; tidak memungkinkan adanya hubungan yang saling terkait. Tak akan ada hubungan antara praktik jalan spiritual dengan direalisasinya *nirodha* (berakhirnya *dukha*). Dalam *Prasannapada*, Chandrakirti menjabarkan alasan-alasan ini secara cemerlang. Memahami setidaknya beberapa hal ini mungkin sangat membantu mereka yang ingin mengambil Trisarana.

Ketiadaan Sifat Hakiki dan Pembebasan

Pertanyaan yang umum adalah: Jika tidak ada “sosok saya” yang hakiki, lalu apa yang dilahirkan kembali? Sebagian persoalan adalah disebabkan pemahaman yang tidak lengkap mengenai ajaran ketiadaan sifat hakiki. Buddha tidak menolak adanya “saya.” Ada “saya” yang melakukan tindakan, mengumpulkan karma. Ada “saya” yang mengalami konsekuensi dari tindakan. Namun Buddha meminta kita menganalisis sifat keberadaan “saya.” Adanya “saya” karena terkait dengan elemen fisik dan mental tertentu. Persepsi kita yang naif cenderung berasumsi bahwa “saya” seperti tuan yang berkuasa atas tubuh dan pikiran kita, bahwa itu adalah suatu esensi yang berdiri sendiri. “Saya” seperti itulah; “saya” yang secara keliru dianggap eksis, itulah yang disanggah oleh Buddha. Dengan demikian, Buddhadharma tidak menyanggah adanya “saya,” tetapi konsep keliru mengenai “saya.”

Dalam menjabarkan *shunyata*, kita menggunakan fakta bahwa munculnya segala sesuatu terkait dengan faktor lainnya, bahwa segala sesuatu terkait dengan sebutan (*dependently designated*), untuk membuktikan bahwa segala sesuatu tak bersifat baku. Menggunakan kesalingterkaitan untuk membuktikan *shunyata* menunjukkan bahwa kita menerima adanya keberadaan tertentu.

Untuk mengandalkan Triratna, dibutuhkan pemahaman mengenai kemungkinan berakhirnya *dukha* secara umum dan khususnya *dukha* yang kita alami sendiri. Apakah halangan mental saya, *klesha* yang berhubungan dengan

pikiran saya, dapat dihilangkan dan dipurifikasi? Untuk memahami kemungkinan hal ini, tak terpungkiri kita harus memahami *shunyata*.

Klesha adalah sumber *dukha*, dan jika kita mempunyai mendalam, kita tahu bahwa ada kesalahpengertian mendasar yang melandasi *klesha*. Seperti telah saya sebutkan sebelumnya, pandangan kita mengenai kenyataan terdalam menentukan bagaimana kita mendefinisikan kesalahpengertian mendasar. Untuk memahami *klesha* secara mendalam, hingga kesalahpengertian yang sifatnya halus, dibutuhkan pemahaman hingga taraf tertentu tentang bagaimana keberadaan segala sesuatu yang sebenarnya. Begitu pula, kenyataan *dukha* di level yang halus hanya dapat dipahami jika kita memahami *shunyata* hingga taraf tertentu.⁹

***Shunyata* dan Pengandalan**

Idealnya, ketika mengandalkan Triratna, kita mempunyai pemahaman mengenai *shunyata* hingga taraf tertentu. Sebagai contoh, dalam kalimat, “Saya mengandalkan Buddha,” istilah *Buddha* (bahasa Sanskerta) mempunyai dua arti yang berbeda. Yakni “telah menghilangkan semua kecacatan atau halangan,” tetapi juga berarti “kesempurnaan (*flourishing*), berkembang sepenuhnya seperti mekarnya kelopak bunga teratai.” Dalam bahasa Tibet, kedua aspek tersebut tergabung dalam kata “*sang gyay* (*sang rgyas*).” “*Sang* (*sangs*)” artinya “tergugah” atau “terpurifikasi,” dan “*gyay* (*rgyas*)” artinya “mekar sepenuhnya” atau “sempurna.” Kata Penggugahan (Skt: *bodhi*), diterjemahkan ke bahasa Tibet sebagai “*jang chup* (*byang chub*)” di mana masing-masing kata juga digabung menjadi satu istilah gabungan.¹⁰

Pada tahap Penggugahan Sempurna, hilangnya seluruh halangan dan sempurnanya semua kualitas Penggugahan terjadi secara simultan, tetapi dalam rangka ke tahap tersebut, halangan dihilangkan satu per satu. Ini dikarenakan kualitas mental Buddha yang tergugah, cara Buddha mengalami dunia adalah dialami dalam *citta* kita sendiri. Itu bukanlah hal baru yang harus kita ciptakan dari awal. Praktik jalan spiritual mencakup dihilangkannya halangan yang merintangi kapasitas kita untuk mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya. Selama ada halangan, itu menutupi pikiran kita dan tidak memungkinkan munculnya kualitas apa adanya. Oleh karena itu, dalam “*sang gyay*” (bahasa Tibet untuk kata “Buddha”), kata “*sang*” (“menghilangkan”) terletak di depan, sementara kata “*gyay*” (“sempurna”) terletak di belakang.

Intinya adalah agar benar-benar tahu apa arti pengandalan, kita harus memahami objek yang diandalkan; ini pada gilirannya membutuhkan pemahaman mengenai *shunyata*. Kita harus mengerti arti sebenarnya dari Penggugahan Sempurna dan mengapa itu didefinisikan sehubungan dengan dihilangkannya semua halangan dalam *citta* itu sendiri. Tanpa itu, kita tak akan mengerti kaitan Penggugahan dan keadaan tidak tergugah (yakni Nirvana dan

⁹ Lihat pembahasan hubungan antara *shunyata* dengan Empat Kenyataan Arya di bab V.

¹⁰ *Byang* artinya “terpurifikasi” dan *chub* artinya “pengetahuan” atau “realisasi sempurna.”

samsara) dengan sifat keberadaan *citta* itu sendiri. Sekali lagi, memahami *shunyata* sangatlah penting.

Dalam kalimat, “Saya mengandalkan Dharma,” istilah Dharma (Sanskerta) secara harafiah berarti sesuatu yang melindungi kita. Untuk memahami hal ini sepenuhnya, kita juga harus memahami *shunyata*. Kemudian kita mengandalkan komunitas spiritual (Sangha), yang dalam bahasa Tibet berarti mereka yang beraspirasi pada kebajikan. Kebajikan di sini berarti kenyataan berakhirnya *dukha*, karena itu kita harus mengerti berakhirnya *dukha* dan *shunyata*, untuk memahami Triratna sebagai objek yang diandalkan.

Sebelum mengambil Trisarana, kita juga harus memahami karma, hubungan sebab dan akibat. Kita harus mengerti sebab-akibat karena bekerjanya karma adalah suatu sebab-akibat; karma adalah bagian yang sangat khusus dari hubungan sebab-akibat. Secara harafiah karma berarti “tindakan.” Dalam konteks Buddhadharma, tindakan karma harus disertai *cetana* (kehendak atau dorongan). Sebab dan akibat karma adalah suatu proses di mana tindakan yang disertai kehendak menciptakan serangkaian dampak. Pada dasarnya, di sini kita membicarakan tindakan yang membuat kita mengalami sensasi menyenangkan atau tidak menyenangkan, kebahagiaan atau penderitaan. Pengalaman ini bersifat mental, karena itu sebabnya yang utama juga bersifat mental. Dengan demikian, istilah “karma” terutama merujuk pada suatu faktor yang berhubungan dengan keadaan mental dari orang yang melakukan tindakan. Di antara berbagai cara pandang Buddhadharma, Vaibhashika dan Prasangika kadang-kadang menganggap karma adalah tindakan fisik, sedangkan cara pandang lainnya terutama menganggap karma bersifat mental.

Bab VIII

Pembebasan dan Cinta Kasih

Klesha

Sehubungan dengan sumber *dukha*, kenyataan Arya yang kedua, pertama-tama Tsong-kha-pa (Jilid 1: 298-306) membahas tentang *klesha*. Secara umum, ada sepuluh jenis *klesha*, lima di antaranya berhubungan langsung dengan cara pandang kita mengenai realita, dan lima lainnya diklasifikasikan sebagai *klesha* yang tidak berhubungan dengan cara pandang.¹ Dalam pengalaman sehari-hari, kita semua sangat akrab dengan *klesha*. Asanga mendefinisikan *klesha* sebagai keadaan mental yang membuat *citta* bergejolak.² Jika kita menganalisis pengalaman kita secara seksama, jelaslah bahwa kebanyakan gejolak mental berasal dari keadaan mental negatif yang disebut *klesha*. *Klesha* yang tidak secara langsung berhubungan dengan cara pandang adalah ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*) dan sebagainya, yakni bersifat afektif (berhubungan dengan emosi) sehingga unsur kognitif (berhubungan dengan kognisi) kurang menonjol. Di sisi lain, *klesha* yang berhubungan dengan cara pandang terutama bersifat kognitif; kognisi yang dilandasi *klesha*. *Klesha* yang berhubungan dengan cara pandang sangatlah serius dikarenakan secara langsung berkaitan dengan konklusi keliru, berpikir bahwa segala sesuatu lain dari sebagaimana adanya.

Setiap jenis *klesha* memiliki penawarnya sendiri. Sebagai contoh, cinta kasih adalah penawar terhadap penolakan, kemarahan dan kebencian. Jika kita diliputi ketertarikan terutama dalam bentuk nafsu, kita dianjurkan bermeditasi mengenai ketidakmurnian tubuh. Namun penawar demikian hanya meredam, tidak menghilangkan *klesha* yang dituju. Untuk *klesha* yang berhubungan dengan cara pandang seperti keragu-raguan dan pandangan keliru, karena berbentuk intelegensi, maka penawarnya juga harus berupa intelegensi. Jadi penawar utama terhadap *klesha* yang berhubungan dengan cara pandang adalah *prajna* yang mengetahui segala sesuatu sebagaimana adanya. Jika penawar ini ditumbuhkembangkan sepenuhnya, itu memiliki kapasitas untuk menghilangkan, bukan hanya meredam *klesha*.

¹ Tsong-kha-pa (Jilid 1: 298-299) menyebut sepuluh *klesha*, yakni: ketertarikan, penolakan, kesombongan, kesalahpengertian, keragu-raguan, pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha* (*satkayadrsti*), pandangan buntu, percaya pada supremasi pandangan keliru, percaya pada supremasi aturan atau perilaku yang keliru, dan cara pandang keliru. Di sini Yang Mulia Dalai Lama mengelompokkan lima yang terakhir sebagai *klesha* yang berhubungan dengan cara pandang, sedangkan kesalahpengertian dan keragu-raguan dikelompokkan sebagai *klesha* yang tak berhubungan dengan cara pandang. Dengan demikian, kesalahpengertian di sini bukanlah kesalahpengertian yang khas Buddhadharma, yakni delusi (*moha*) yang mencengkeram adanya pandangan keliru, namun tidak mengetahui kenyataan tertentu (misalnya Empat Kenyataan Arya). Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 300), kesalahpengertian di sini bukanlah delusi mendasar yang merupakan sumber samsara. Bandingkanlah makna yang ada di sini dengan makna kesalahpengertian pada mata rantai pertama dari dua belas rantai kesalingterkaitan.

² *Abhidharmasamuccaya*, Boin-Webb (terjemahan). Yang Mulia Dalai Lama juga mengutip bagian ini di bab V, subjudul "Dari Manakah *Dukha* Berasal?"

Chandrakirti menyebut suatu poin dalam karya beliau, *Ungkapan yang Jelas (Prasannapada)*.³ Beliau mengatakan ada berbagai penawar untuk berbagai *klesha*, seperti ketertarikan (*lobha*), penolakan (*dvesha*) dan kemarahan, sebagaimana disebut dalam sutra-sutra. Jika kita analisis secara seksama, kita akan melihat bahwa masing-masing penawar bekerja secara efektif untuk masing-masing *klesha*. Sebagai contoh, bermeditasi mengenai ketidakmurnian tubuh manusia akan mengurangi nafsu, tetapi tidak membantu untuk mengatasi kemarahan atau penolakan. Meditasi cinta kasih berguna untuk mengatasi penolakan, kemarahan dan kebencian, tetapi tidak efektif untuk mengatasi ketertarikan. Bahkan bermeditasi mengenai ketidakmurnian tubuh manusia kadang-kadang dapat menimbulkan penolakan terhadap tubuh. Begitu juga, meditasi cinta kasih terhadap individu tertentu dapat membantu untuk mengatasi kemarahan, tetapi kadang-kadang dapat menyebabkan keterikatan. Berbeda dengan semua kasus di atas, penawar terhadap kesalahpengertian (*avidya*) dan delusi (*moha*) yakni *prajna* mengetahui *shunyata* dapat diterapkan pada semua *klesha*. Chandrakirti mengatakan penawar terhadap delusi dapat menghilangkan semua *klesha* karena salah mengerti bagaimana segala sesuatu eksis adalah akar dari semua *klesha*.

Sehubungan dengan pengalaman kita sendiri, kita perlu melihat dan mengamati sifat *klesha* begitu timbul. Kita menyelidiki dan melihat *moha* (dalam arti mencengkeram adanya keberadaan hakiki) itulah yang melandasi *klesha*. Saat kita diliputi emosi yang kuat, seperti ketertarikan atau kemarahan terhadap objek tertentu, kita dapat melihat bahwa yang melandasi reaksi emosional adalah asumsi adanya realita yang solid. Kita menyangka kita bereaksi terhadap suatu objek yang berdiri sendiri atau eksis secara hakiki. Jika kita menggunakan *prajna* untuk mengungkap keberadaan objek atau orang, maka cengkeraman kuat pada objek akan melemah dan cengkeraman mental akan berkurang.

Dalam *Gatha Dasar Jalan Tengah (Mulamadhyamakakarika)*, Nagarjuna memberi definisi mengenai sifat baku atau intrinsik (*svabhava*): “Bersifat baku artinya tak dibentuk (tak diciptakan) dan tak terkait dengan hal lainnya.”⁴ Ketika *citta* mencengkeram suatu objek dan kita bereaksi dengan emosi yang kuat terhadap itu, kita berasumsi objek tersebut berdiri sendiri dan tak dibentuk, solid dan konkret. Ketika sifat solid dan sifat konkret dari *klesha* terungkap dan melebur, *klesha* terpangkas dan cengkeraman mulai lepas. Inilah sebabnya, penawar terhadap *moha* adalah *prajna* merealisasi kesalingterkaitan, dalam arti *shunyata*.

³ Tsong-kha-pa (Jilid 3: 206) mengutip bagian ini. Versi bahasa Tibet ada di bagian paling akhir *Prasannapada*, P5260, 91.5.3-6 dan *Bstan 'gyur* edisi Derge, *dbu ma* vol. 'a, 198b5-199a1. Bahasa Sanskerta untuk bagian ini tidak ada dalam edisi Sanskerta La Vallée Poussin maupun dalam buku Wayman, *Calming the Mind and Discerning the Real* (New York: Columbia University Press, 1978), 465 catatan 201. J. W. de Jong (Oriens Extremus 9, 1962) menganggapnya bersumber dari karya Chandrakirti lainnya.

⁴ *Mulamadhyamakakarika*, bab XV, bait 2cd; buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 221.

Seorang psikoanalisis yang saya temui beberapa tahun lalu mengatakan kepada saya bahwa menurut pengalamannya, ketika seseorang merasa benci terhadap orang lain, dia mempersepsi banyak sekali kualitas negatif terhadap orang yang dibencinya dan 90% adalah proyeksi mental dari orang yang membenci. Dia tidak berbicara dari sudut pandang Buddhis, melainkan sebagai seorang ilmuwan. Ini sangat cocok dengan pemahaman mendasar Buddhis di mana reaksi emosi seperti ketertarikan (*lobha*) dan penolakan (*dvesha*) adalah dilandasi pandangan keliru dan terdistorsi dalam berinteraksi dan memahami objek.

Kemudian Tsong-kha-pa (Jilid 1: 304-305) menjelaskan bagaimana *klesha* menimbulkan *samskara*, yakni karma:

Karena itu, ketika seseorang dipengaruhi kesalahpengertian dan pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha*, dan secara fisik, verbal atau mental terlibat dalam tindakan yang tidak baik, misalnya membunuh, mereka akan mengumpulkan karma negatif. Mereka yang melakukan tindakan baik di alam keinginan, seperti mempraktikkan kemurahan hati atau menjaga sila, akan mengumpulkan karma positif.

Setelah itu, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 305-306) berlanjut:

Jika demikian, kita mungkin belum mendapatkan penawar untuk menghilangkan cengkeraman pada ketakjuban samsara melalui analisis meditatif yang ekstensif mengenai kecacatan samsara. Kita juga mungkin belum menggunakan *prajna* untuk menganalisis secara tepat makna ketiadaan sifat hakiki, dan kita mungkin belum membiasakan diri dengan kedua *bodhicitta*. Dalam kondisi demikian, aktivitas baik kita mungkin menjadi sumber *dukha* dan karena itu, membuat proses samsara berlanjut (kecuali kasus tertentu karena daya dari objek).

Kita mungkin melakukan tindakan baik seperti kemurahan hati dan menjaga sila, namun jika aktivitas baik ini tidak dilandasi atau dimotivasi oleh salah satu dari *Tiga Realisasi Utama Jalan Spiritual* (pengentasan diri, pandangan tepat mengenai *shunyata* dan *bodhicitta*) maka tindakan baik kita menjadi sebab berlanjutnya samsara, kecuali beberapa kasus tertentu. Pengecualian yang Tsong-kha-pa maksud adalah “daya dari objek,” yakni karena objek mempunyai daya maka aktivitas baik yang ditujukan kepada mereka menjadi berdaya. Misalnya, Bodhisattva adalah objek yang baik untuk menanam potensi positif (*punyaksetra*); mereka adalah praktisi yang mendedikasikan semuanya, selama waktu yang tak terbatas demi membawa manfaat bagi semua makhluk. Berinteraksi dengan Bodhisattva misalnya melihat atau mendengarkan mereka atau bahkan berkontemplasi mengenai mereka, adalah landasan untuk menciptakan potensi positif. Dikatakan meskipun seseorang melukai seorang Bodhisattva, setelah jangka waktu yang lama (setelah mengalami akibat tindakannya), melalui koneksi karma tersebut, orang yang melakukan tindakan negatif akhirnya akan dihantarkan pada kebahagiaan dan kebajikan.

Dua Belas Mata Rantai Kesalingterkaitan

Berikutnya Tsong-kha-pa (Jilid 1: 315-325) menjelaskan dua belas mata rantai kesalingterkaitan. Ini adalah elaborasi ajaran Buddha mengenai Empat Kenyataan Arya yang dijabarkan sebagai dua set sebab-akibat. Diawali dengan kesalahpengertian, Buddha menjelaskan bagaimana sumber *dukha* (termasuk *klesha* dan karma) menyebabkan munculnya *dukha*. Kesalahpengertian menimbulkan *samskara*, yang pada gilirannya menyebabkan munculnya *skandha* mental dan fisik (*nama-rupa*), yakni landasan bagi sensasi *dukha* dan penderitaan. Dengan adanya *skandha*, muncullah lingkup indrawi (*ayatana*) yang menyebabkan munculnya sensasi (*vedana*). Siklus ini memuncak pada penuaan dan kematian, termasuk duka cita dan kesedihan. Jadi di sini, dengan menjabarkan secara eksplisit bagaimana sumber *dukha* menimbulkan *dukha*, Buddha secara implisit juga menjabarkan kebalikan dari proses ini, yakni dengan mengakhiri sumber *dukha*, kita mengakhiri *dukha*. Dengan demikian, kedua belas mata rantai juga mengajarkan sebab-akibat yang berhubungan dengan proses Penggugahan, yakni kenyataan jalan untuk mengakhiri *dukha* dan kenyataan berakhirnya *dukha*. Buddha sendiri menekankan pentingnya ajaran ini. Dalam teks Vinaya, Buddha menasihati para bhikshu untuk menggambarkan Roda Kehidupan (*Bhavacakra*) tentang dua belas mata rantai kesalingterkaitan di dinding luar vihara.

Kedua belas mata rantai dikelompokkan dalam tiga kategori utama. Mata rantai pertama, kedelapan dan kesembilan dikelompokkan dalam kategori *klesha*; mata rantai kedua dan kesepuluh dalam kategori karma, *samskara*; dan sisanya dalam kategori *dukha*. Dengan demikian, dalam membicarakan *dukha*, kita tidak hanya membicarakan sensasi, namun kenyataan *dukha*, kenyataan Arya yang pertama.

Beberapa mata rantai disebut faktor pelempar (*projecting factor*) atau faktor pendorong (*proppelling factor*) dan yang lainnya disebut faktor yang diproyeksikan (*projected factor*). Beberapa mata rantai disebut faktor pembentuk (*actualizing factor*) dan yang lainnya disebut faktor yang dibentuk (*actualized factor*). Secara keseluruhan, kedua belas mata rantai menjelaskan bagaimana kehidupan ini dan kehidupan mendatang terhubung melalui mata rantai kesalingterkaitan. Satu siklus dua belas mata rantai paling tidak memerlukan dua kehidupan. Sering dibutuhkan tiga kehidupan untuk menyelesaikan satu siklus.⁵ Mata rantai pertama adalah kesalahpengertian (*avidya*). Beberapa guru Dharma mendefinisikan kesalahpengertian semata-mata sebagai ketidaktahuan, tetapi kebanyakan menganggapnya sebagai suatu bentuk aktif dari salah mengerti, pengertian keliru.⁶ Jadi *avidya* dalam dua belas

⁵ Mengenai tinjauan umum dua belas mata rantai, lihat catatan 1, bab IV. Poin khusus yang disebut Dalai Lama di sini adalah selaras dengan penjelasan Tsong-kha-pa (Jilid 1: 322-323), yakni tidak harus dua atau tiga kehidupan berturut-turut. Kehidupan kedua mungkin bisa berkalpa-kalpa setelah kehidupan pertama. Keadaan "*antarabhava*" (*bardo*) antara satu kehidupan dengan kehidupan berikutnya tidak dianggap sebagai suatu kehidupan.

⁶ Bandingkanlah dengan catatan 1, bab VIII di mana dalam konteks *klesha* yang tak berhubungan dengan cara pandang, kesalahpengertian berarti "tidak mengetahui secara tepat." Sedangkan kesalahpengertian yang dimaksud di sini adalah pengertian keliru yang sifatnya aktif.

mata rantai mengacu pada kesalahpengertian mendasar, pengertian keliru bagaimana segala sesuatu eksis. Oleh karena itu, gagasan kita mengenai kesalahpengertian tergantung bagaimana kita memahami sifat keberadaan realita. Secara umum, ada dua jenis utama kesalahpengertian. Yang pertama, kesalahpengertian mendasar berupa pengertian terdistorsi mengenai hakikat realita. Yang kedua, kesalahpengertian berupa pengertian terdistorsi mengenai sebab dan akibat dari tindakan. Kesalahpengertian yang kedua berhubungan langsung dengan dilakukannya tindakan negatif, sedangkan kesalahpengertian yang pertama merupakan akar penyebab samsara secara keseluruhan.

Mata rantai kedua, karma, mengacu pada *samskara*. Dalam mata rantai ketiga, ada dua tahap kesadaran (*vijnana*). Yang pertama adalah tahap kausal (*causal stage*), yakni kesadaran di momen awal setelah tindakan karma diselesaikan dan tilasan tertinggal dalam kesadaran. Jika kelahiran kembali terjadi sebagai hasil dari tindakan tersebut, maka momen pertama kesadaran adalah kesadaran tahap hasil (*resultant stage*). Menurut Tsong-kha-pa, meskipun disebut dalam sutra ada enam kategori kesadaran, mata rantai ketiga dianggap sebagai kesadaran dasar (*alaya; foundational consciousness*) oleh mereka yang meyakini adanya kesadaran dasar (*alaya*). Sedangkan mereka yang tidak meyakini adanya kesadaran dasar, mata rantai ketiga adalah kesadaran mental (*mental consciousness*). Dalam cara pandang apa pun, mata rantai ketiga mengacu pada kesadaran yang berfungsi sebagai landasan bagi tilasan karma.

Pendukung utama adanya kesadaran dasar adalah para pengikut Chittamatra yang mengikuti ajaran sutra, termasuk Asanga. Asanga menjabarkan berbagai alasan untuk membuktikan adanya kesadaran dasar. Pernyataan beliau dilandasi basis utama bahwa mestinya ada landasan yang stabil dan netral untuk menyimpan benih karma. Ketika seorang Bodhisattva tingkat lanjut memasuki keadaan murni dari *prajna* tanpa konsep, pada saat itu pun tilasan karma terdahulu mestinya tetap berlanjut. Karena di saat itu tidak ada keadaan yang tidak bajik, mestinya ada kesadaran netral yang membawa benih karma. Kesadaran dasar (*alaya*) berperan untuk itu. Tetapi daya pendorong di balik kesimpulan demikian adalah asumsi bahwa mestinya ada kesinambungan kesadaran, sesuatu yang dapat ditemukan jika kita mencari intinya. Para penganut Chittamatra menganggap jika kita mencari rujukan sejati dari “saya,” setelah dianalisis, mestinya ada sesuatu yang eksis secara hakiki. Mereka menganggap kesadaran dasar itulah “saya,” kesinambungan kesadaran yang stabil dan netral. Sedangkan ada yang menerima adanya keberadaan hakiki, tetapi tidak menerima adanya kesadaran dasar sehingga menurut mereka, kesadaran mental itulah “tempat” disimpannya benih karma, tilasan dari tindakan sebelumnya.

Ada juga guru-guru Buddhis yang menolak gagasan apa pun mengenai keberadaan yang bersifat baku (*svabhava*) sehingga mereka menolak sesuatu yang solid dan nyata jika kita mencari inti diri seseorang. Menurut mereka, hanya ada satu fakta yang dapat kita rujuk sebagai diri seseorang yakni “saya yang diberi sebutan,” “saya yang eksis sebatas label.” Dari sudut pandang mereka, tilasan terbentuk (dalam kesadaran) saat tindakan karma selesai, namun ini hanyalah “tempat” penyimpanan benih karma untuk sementara.

Sedangkan landasan (basis) berjangka panjang untuk tilasan karma adalah “saya yang diberi sebutan.”

Mata rantai keempat adalah *nama-rupa*. Mata rantai kelima adalah lingkup indrawi. Mata rantai keenam adalah kontak. Mata rantai ketujuh adalah sensasi. Saya tidak akan menguraikan semua ini.

Mata rantai kedelapan adalah rasa tak berkecukupan (Skt: *tr̥sna*, Pali: *tanha*) dan mata rantai kesembilan adalah *upadana* (secara harafiah “butuh”). Karena merasa tak berkecukupan (mata rantai kedelapan), maka kita “butuh” (mata rantai kesembilan). Rasa tak berkecukupan umumnya berhubungan dengan sensasi dan pengalaman internal, sedangkan *upadana* adalah gebrakan berikutnya yakni menginginkan objek yang dianggap akan membawa berbagai sensasi yang kita dambakan. *Upadana* mencakup unsur membutuhkan, menginginkan dan mendambakan suatu objek.

Mata rantai kesepuluh adalah *bhava* (*potential existence*). Inilah keadaan di mana karma masa lalu sepenuhnya matang dalam dua tahap. Tahap pertama adalah saat sebelum meninggal; tahap kedua adalah ketika seseorang berada dalam keadaan *antarabhava* (*bardo*), masa transisi sebelum terlahir kembali. Walaupun mata rantai kedua dan kesepuluh dikategorikan dalam kelompok karma, namun *bhava* sebenarnya bukan karma, karena karma artinya tindakan. Tindakan sebenarnya sudah terjadi jauh di masa lalu; sudah selesai, namun meninggalkan tilasan atau benih. Potensi karma dapat dianggap sebagai tahapan lanjut dari tilasan atau keadaan muncul-lenyap (berubah-ubah; *zhig pa*) dari tindakan masa lalu tersebut.⁷ Bagaimana pun, *bhava* bukanlah karma awalnya, tetapi *bhava* adalah keadaan di mana tilasan karma menjadi sepenuhnya matang. Berikutnya, mata rantai kesebelas adalah kelahiran dan mata rantai keduabelas adalah penuaan dan kematian.

Dua Belas Mata Rantai dan Lingkaran Kelahiran Kembali

Bagaimana cara kerja kedua belas mata rantai kesalingterkaitan dalam satu siklus lengkap samsara seandainya satu karma tertentu hanya berakibat pada satu kelahiran kembali? Sebelum kelahiran kembali, tilasan karma akan matang dan potensinya termanifestasi sehingga terjadilah kelahiran kembali di mana satu siklus dua belas mata rantai berakhir dengan penuaan dan kematian di kehidupan itu. Tetapi kadang-kadang satu karma tunggal berakibat pada banyak kehidupan misalnya seratus kehidupan. Dalam kasus demikian, mata rantai sebelumnya adalah sama, tetapi dari mata rantai kesepuluh, masing-masing kelahiran dalam seratus kehidupan, memiliki potensi *bhava* masing-

⁷ Mengacu pada interpretasi Tsong-kha-pa atas penjelasan Chandrakirti mengenai cara kerja karma dalam membawa potensi karma dari satu kehidupan ke kehidupan berikut tanpa adanya sifat hakiki. Muncul-lenyapnya (*zhig pa*) tindakan berlangsung dalam kesinambungan yang berubah-ubah dan berfungsi. Penjelasan lengkap mengenai hal ini ada dalam buku Daniek Cozort, *Unique Tenets of the Middle Way Consequence School* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1998), 181-230.

masing diikuti oleh masing-masing mata rantai kelahiran, penuaan dan kematian.

Mungkin ada kasus di mana dengan adanya kesalahpengertian mendasar, muncullah *samskara* namun sebelum karma ini matang dikarenakan rasa tak berkecukupan dan *upadana*, satu siklus baru yang lengkap sudah dimulai dan selesai. Yakni, kesalahpengertian mendasar yang baru menimbulkan karma lebih lanjut sehingga banyak kehidupan berlalu sebelum matangnya karma yang asli. Hari ini, sejak bangun tidur hingga sekarang saat kita mendengarkan ajaran, kesalahpengertian mendasar mungkin telah menciptakan banyak karma baru, di mana masing-masing merupakan awal dari satu siklus lengkap dua belas mata rantai.

Dalam konteks ini, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 321) menulis:

Dengan demikian, matangnya karma harus dipahami sebagai berikut: *samskara* tidak bajik yang dimotivasi oleh kesalahpengertian tentang karma dan efek karma, akan meninggalkan tilasan negatif dalam kesadaran. Ini membuat matangnya rangkaian mata rantai kelahiran kembali, dimulai dengan kesadaran (*vijnana*) tahap hasil dan berakhir dengan *vedana* (sensasi). Karena berulang-ulang dipicu oleh rasa tak berkecukupan (Skt: *trsna*, Pali: *tanha*) dan rasa “butuh” (*upadana*), kecenderungan laten ini memperoleh daya sehingga terjadilah kelahiran, penuaan dan sebagainya di kelahiran setelah itu.

Sebaliknya, karena kesalahpengertian mengenai ketiadaan sifat hakiki, *samskara* yang bajik (misalnya menjalankan sila di alam keinginan atau mengembangkan pikiran yang tidak berkelana seperti pengembangan *shamatha* di alam yang lebih tinggi) akan meninggalkan tilasan yang baik dalam kesadaran. Ini membuat matangnya sekelompok faktor (dimulai dengan kesadaran tahap hasil dan berakhir dengan sensasi) untuk masing-masing kelahiran kembali yang menyenangkan di alam keinginan atau kelahiran kembali sebagai dewa di alam yang tinggi.

Setelah menjelaskan hal ini secara mendetail, Tsong-kha-pa (Jilid 1: 323) mengajarkan pentingnya praktik:

Ketika mengontemplasikan pengembaraan dalam samsara, dua belas mata rantai kesalingterkaitan adalah cara terbaik untuk menumbuhkembangkan sikap pengentasan diri. Kontemplasikanlah karma pelembar, karma positif dan negatif yang telah kita kumpulkan selama berkalpa-kalpa tak terhitung yang belum berbuah maupun belum dihilangkan melalui penawar. Ketika rasa tak berkecukupan dan rasa “butuh” dalam kehidupan ini memicunya, kita akan berkelana di bawah kendali kedua mata rantai tersebut, baik di alam bahagia maupun di alam rendah. Arhat memiliki karma pelembar yang tak terhitung banyaknya yang telah mereka kumpulkan ketika mereka adalah makhluk biasa, meskipun demikian, mereka bebas dari samsara karena mereka tidak memiliki *klesha*. Begitu kita meyakini secara kokoh hal ini, kita akan menganggap *klesha* sebagai musuh dan kita akan berupaya menghilangkannya.

Tsong-kha-pa (Jilid 1: 323-324) kemudian menjelaskan bahwa praktik untuk orang-orang berkapasitas mendasar, menengah dan besar dapat disimpulkan dalam kontemplasi dua belas mata rantai:

Mengenai hal ini, sahabat spiritual agung, Pu-chung-wa menjalankan *gladi pikir (lojong)* semata-mata berdasarkan dua belas mata rantai kesalingterkaitan; beliau menggunakan *Jalan Penggugahan Bertahap* semata-mata untuk mengontemplasikan berlangsungnya dan berakhirnya kedua belas mata rantai. Menurut beliau, mengontemplasikan berlangsungnya dan berakhirnya kedua belas mata rantai di alam rendah adalah praktisi kapasitas mendasar. Mengontemplasi berlangsungnya dan berakhirnya kedua belas mata rantai di alam yang menyenangkan adalah praktisi kapasitas menengah. Sedangkan praktisi kapasitas besar, pertama-tama menganalisis situasi dan keadaan mereka sendiri berdasarkan praktik orang-orang berkapasitas mendasar dan menengah. Kemudian mereka mengembangkan cinta kasih dan welas asih terhadap para makhluk yang pernah menjadi ibu mereka, yang sedang mengembara dalam samsara. Mereka bertekad menjadi Buddha demi makhluk-makhluk tersebut dan mempraktikkan jalan spiritual untuk mewujudkan tujuan ini.

Oleh karena itu, Tsong-kha-pa menunjukkan bahwa *Jalan Penggugahan Bertahap* yakni ajaran untuk praktisi kapasitas mendasar, menengah dan besar, bisa dilihat dan dipahami berdasarkan ajaran Pu-chung wa mengenai dua belas mata rantai.⁸

Tiga Pendidikan Luas (*Tri-adhi-shiksa*)

Di tahap ini Tsong-kha-pa (Jilid 1: 341-353) menjabarkan tiga pendidikan luas yang dapat membawa kita merealisasi pembebasan dari samsara, yakni sila, *samadhi* dan *prajna*.

Sumber samsara adalah kesalahpengertian, yakni umumnya merujuk pada cengkeraman adanya keberadaan hakiki. Dalam dua belas mata rantai, ini terutama mengacu pada cengkeraman adanya “sosok” yang hakiki. Namun menurut salah satu cara pandang Buddhis yang menggunakan analisis tajam dan mendalam, perbedaan antara *tiadanya sosok yang hakiki (selflessness of person)* dan *tiadanya pengalaman yang hakiki (selflessness of phenomena)*, semata-mata hanyalah terletak pada landasan apa yang digunakan untuk membuktikan ketiadaan sifat hakiki. Mengenai isi sebenarnya dari kedua jenis ketiadaan sifat hakiki, tidak ada perbedaan sama sekali dalam hal kehalusan maupun kedalaman.⁹ Jadi sumber samsara: kesalahpengertian adalah cengkeraman

⁸ Guru Kadampa, Pu-chung-wa Shonu Gyaltsen (tahun 1041-1106) adalah murid Drom-don-pa, di mana Drom-don-pa sendiri adalah murid Atisha.

⁹ Ini sesuai dengan interpretasi Tsong-kha-pa atas ajaran *Madhyamaka* dari Chandrakirti, di mana penjelasan singkat dapat ditemukan dalam buku Cozort, *Unique Tenets*, 258-259. Tak seperti beberapa cara pandang lainnya, di mana tiadanya sosok yang hakiki merujuk pada

adanya keberadaan hakiki, cengkeraman adanya keberadaan yang bersifat baku. Dalam hal cengkeraman adanya “sosok” yang hakiki, di antaranya adalah menganggap diri sendiri eksis secara hakiki dengan berpikir “saya adalah.” Pandangan bahwa diri kita eksis sebagai “sosok” yang hakiki disebut “pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha*” (*satkayadrsti*). Ini dikarenakan anggapan keliru bahwa *skandha* mental dan fisik, *citta* dan tubuh kita eksis secara hakiki dan eksis dari sisinya sendiri.

Penawar terhadap kesalahpengertian adalah suatu keadaan pikiran yang secara langsung bertolak-belakang dengan cengkeraman. Menurut Dharmakirti, cinta kasih atau keadaan mental serupa lainnya, tak dapat bertindak sebagai penawar untuk menghilangkan kesalahpengertian.¹⁰ Kita membutuhkan penawar langsung yakni *prajna* mengetahui *shunyata* atau *prajna* mengetahui tiadanya sifat hakiki. Meskipun *prajna* maupun kesalahpengertian sama-sama melihat hal yang serupa, tetapi *prajna* melihat itu tidak eksis secara hakiki. Inilah penawar yang perlu kita tumbuhkembangkan. Karena itu, di antara tiga pendidikan luas, yang utama adalah *prajna*.

Agar penawar ini efektif, keadaan *citta* yang sekadarnya tidaklah memadai. Realisasi *shunyata* hanya dialami di level yang sangat lanjut, dengan adanya “kejernihan” total. Untuk mengetahui *shunyata* dengan kejernihan total, secara nonkonseptual, kita harus memiliki Pandangan Tajam (*vipashyana*) mengenai *shunyata*. Ini hanya mungkin jika kita mempunyai keadaan fisik dan mental yang lentur serta rasa *sukha* (kebahagiaan) yang timbul dari penyidikan mendalam. Namun untuk sampai ke titik tersebut, pertama-tama diperlukan landasan atau fondasi: *shamatha*, yakni adanya kelenturan dan kebahagiaan yang timbul dari keadaan mental yang terfokus (*samadhi*). Dengan demikian, realisasi *shamatha* sangatlah diperlukan. Praktik menumbuhkembangkan *samadhi* sangat diperlukan untuk merealisasi pembebasan.

Samadhi adalah keadaan yang bebas dari berbagai gangguan internal. *Samadhi* didasari penerapan *smrti* (“hening, heneng, eling, waspada”) dan *samprajanya* (“tahu dengan jelas”). Memperhalus dan menerapkan kedua kapasitas ini menghantarkan pada realisasi *shamatha*. Praktik dimulai dengan mengembangkan kapasitas ketajaman pikiran dan memantau keadaan mental kita sendiri. Ini dapat dilakukan dengan menjaga sila. Kita belajar menerapkan *smrti* dan *samprajanya* terhadap aktivitas fisik, verbal dan pikiran kita. Pertama-tama, kita belajar mengurangi gangguan eksternal, gangguan yang sifatnya kasar; pada akhirnya kita dapat sepenuhnya bebas dari gangguan internal. Oleh karena itu, menjaga sila sangatlah penting. Tiga pendidikan luas sangat diperlukan untuk membebaskan diri dari samsara.

Praktisi Kapasitas Besar

shunyata yang sifatnya lebih kasar daripada tiadanya pengalaman yang hakiki, di sini tiadanya sosok yang hakiki mengacu pada *shunyata* yang sama halusnya.

¹⁰ Karya Dharmakirti, *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*, P5709, 87.1.8.

Tsong-kha-pa (Jilid 2: 15) kemudian menjabarkan praktik untuk praktisi kapasitas besar:

Oleh karena itu, Mahayana adalah sumber segala kebajikan bagi diri sendiri maupun makhluk lain. Mahayana adalah obat untuk meredakan semua persoalan; jalan spiritual agung yang dipraktikkan oleh semua yang berpengetahuan luas; memenuhi kebutuhan semua makhluk yang melihat, mendengar, mengingat atau berinteraksi dengannya; dan memiliki upaya yang terampil (*upayakaushalya*) untuk mewujudkan kebahagiaan makhluk lain, dengan demikian, secara tidak langsung mewujudkan kebahagiaan diri sendiri. Orang yang memasuki Mahayana berpikir, “Alangkah indahnyalah! Saya telah menemukan apa yang saya cari.” Masukilah gerbang kendaraan agung ini dengan segenap daya yang engkau miliki.

Kata-kata ini sangat ampuh. Tsong-kha-pa menggambarkan Mahayana sebagai sumber segala kebajikan bagi diri sendiri dan orang lain, obat untuk menyembuhkan makhluk-makhluk yang menderita, dan jalan agung yang telah direalisasi oleh semua makhluk agung. Ini selaras dengan kata-kata Shantideva dalam *Menjalankan Cara Hidup Bodhisattva (Bodhisattvacharyavatara)*:

Dengan menunggangi kuda *bodhicitta*,
Yang menghilangkan semua depresi dan rasa lelah,
Dan mengalami kebahagiaan demi kebahagiaan –
Bagaimana mungkin orang yang berakal sehat pernah putus asa?¹¹

Berikut adalah sebuah doa yang berkaitan dengan Bodhisattva Maitreya:

Membuat kita berpaling dari alam rendah,
Menunjukkan kita cara terlahir di alam yang baik,
Kemudian menghantarkan kita pada keadaan tiada penuaan dan kematian:
Pada *bodhicitta*, saya bersujud, memberi penghormatan!

Tujuan utama dan tujuan akhir praktik *bodhicitta* adalah merealisasi Penggugahan demi semua makhluk. Jika kita sepenuhnya menjalankan praktik *bodhicitta*, maka semua aspirasi lainnya (yakni menghindari kelahiran di alam rendah, memperoleh kelahiran kembali yang baik dan merealisasi pembebasan) akan terwujud (dengan sendirinya) selama proses tersebut, mengalami kebahagiaan demi kebahagiaan.

Di saat yang sama, kita tak dapat langsung mempraktikkan *bodhicitta* tanpa menjalankan praktik dari praktisi kapasitas menengah dan mendasar. *Bodhicitta* adalah keadaan mental yang mencakup dua aspirasi: merealisasi Penggugahan dan mewujudkan kebahagiaan semua makhluk. Untuk mewujudkan kebahagiaan makhluk lain, dibutuhkan cinta kasih dan welas asih yang mendalam, dan ini pada gilirannya membutuhkan sikap pengentasan diri. Untuk menumbuhkembangkan pengentasan diri, tekad untuk bebas dari samsara, di tahap awal kita perlu mengembangkan sikap berpaling dari

¹¹ Bab VII, bait 30. Terjemahan saya di sini didasari inspirasi yang didapat dari situs Alex Berzin, www.berzinarchives.com.

keterikatan berlebihan terhadap kehidupan ini. Jadi kita tak dapat langsung mempraktikkan *bodhicitta*, sementara mengabaikan praktik yang berkaitan dengan praktisi kapasitas mendasar dan menengah. Menumbuhkembangkan *citta* dilakukan melalui urutan dan tahapan tertentu. Tsong-kha-pa tidak mengatakan bahwa praktik untuk orang-orang berkapasitas mendasar dan menengah adalah terpisah dari praktik seorang Bodhisattva. Beliau mengatakan praktik ini dijalankan oleh praktisi kapasitas mendasar maupun kapasitas menengah. Praktik untuk orang-orang berkapasitas mendasar dan menengah merupakan praktik persiapan yang perlu dijalankan oleh seorang Bodhisattva, praktisi kapasitas besar.

Tanya Jawab dengan Yang Mulia Dalai Lama

Tanya: Yang Mulia, mohon jelaskanlah kepada kami lebih lanjut bagaimana agama-agama di dunia bisa hidup berdampingan secara harmonis. Apakah keharmonisan hanya bisa terwujud jika kita semua sepakat bahwa semua agama pada akhirnya menghantarkan para pengikut ke tempat yang sama?

Jawab: Jika “tempat yang sama” diartikan sebagai surga atau pembebasan dari samsara, maka itu akan sulit. Ada banyak perbedaan mengenai hal ini. Namun secara umum, semua agama besar di dunia mempunyai tujuan yang sama. Jika kita mempraktikkan agama atau tradisi kita sendiri dengan sungguh-sungguh, kita akan tahu bahwa itu bertujuan agar kita lebih berwelas asih. Seorang teman Muslim berkata kepada saya, “Bagi seorang praktisi Islam yang sungguh-sungguh, cinta kasih terhadap semua makhluk adalah sama seperti cinta kasih terhadap Tuhan, terhadap Allah.” Dalam Buddhadharma, kita membicarakan “makhluk-makhluk ibu,” yakni mengasihi semua makhluk sebagaimana mengasihi ibu kita sendiri. Secara alamiah, hal ini akan membawa lebih banyak kebahagiaan dalam masyarakat. Dengan demikian, semua agama mempunyai potensi yang sama, tujuan yang sama. Meskipun demikian, mengenai apa yang terjadi setelah kehidupan ini, mereka mempunyai pandangan yang berbeda-beda. Beberapa mengatakan bahwa setelah meninggal, mereka langsung menuju surga, sementara menurut yang lainnya, mereka tinggal untuk sementara waktu dalam peti mati. Dalam kebanyakan kasus, konflik atas nama agama terjadi bukan karena agama itu sendiri, tetapi karena ambisi politik, kepentingan ekonomi atau bahkan kepentingan pribadi. Beberapa orang memanipulasi agama demi kepentingan demikian. Di sisi lain, ada praktisi yang menjalankan ajaran agama dengan sungguh-sungguh, tetapi menganggap agama mereka satu-satunya yang benar. Karena itu, mereka menganggap agama lain tidak benar. Karena salah mengerti, mereka menghancurkan pengikut agama lain secara sengaja. Itu terjadi di masa lampau.

Setiap individu menganggap ajaran agama mereka masing-masing adalah benar. Saya seorang Buddhis, saya merasa pendekatan Buddhis paling efektif buat saya dan bagi saya Buddhadharma adalah cara terbaik untuk mentransformasi pikiran negatif. Tetapi bagi orang lain, konsep mengenai Tuhan mungkin paling ampuh, dan untuk orang itu, ajaran Kristen mungkin yang terbaik; mereka mungkin merasa satu-satunya kebenaran hanya ada dalam agama mereka.

Kita tak dapat mengatakan obat yang paling baik untuk semuanya. Setiap obat berguna untuk penyakit yang berbeda-beda. Begitu pula, mereka yang mempunyai kecenderungan mental tertentu, yang terbaik bagi mereka mungkin ajaran Kristen, sedangkan bagi yang lainnya, yang terbaik mungkin ajaran Islam atau Buddhadharma. Kebenaran unik yang setiap orang temukan dalam agamanya sendiri, itulah yang paling efektif buat mereka.

Bahkan orang-orang di ruangan ini mempunyai berbagai keyakinan. Ada umat Yahudi dan Buddhis, Muslim dan Kristiani. Masing-masing mempunyai konsep kebenaran yang berbeda-beda sehubungan dengan keyakinan mereka. Kita harus mengetahui bahwa konsep pluralisme (berbagai agama hidup berdampingan) adalah semakin kuat. Ini adalah tanda yang baik. Kita dapat hidup berdampingan secara damai, namun diperlukan upaya yang lebih ke arah itu.

Tanya: Yang Mulia, mengenai ketiga jenis praktisi yang mempunyai kapasitas berbeda-beda: kapasitas mendasar, kapasitas menengah dan kapasitas besar – bagaimana kita mengetahui kapasitas kita ada di tahap mana? Apakah kapasitas tersebut dibawa sejak lahir atau dipengaruhi oleh praktik, komitmen atau keinginan individu?

Jawab: Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 1: 139), jika kita memahami tahap yang berbeda-beda ini, kita dapat terhindar dari kesombongan, yakni berpikir kita berkapasitas besar padahal kita bahkan tidak memiliki motivasi seorang praktisi kapasitas mendasar.

Sekitar tahun 1960-an, seorang teman, seorang wanita dari Inggris bermimpi melihat berbagai Bodhisattva; dia pasti mengalami mimpi yang sangat tidak umum. Dia tahu bahwa menurut teks, salah satu indikasi direalisasinya *bhumi* Bodhisattva pertama adalah mengalami penglihatan para Buddha dan Bodhisattva. Jadi dia berkata kepada saya bahwa dia telah merealisasi tahap tersebut. Karena kita tak dapat sepenuhnya mengetahui tahap realisasi orang lain, jadi saya tidak berterus-terang dengannya. Saya hanya mengatakan kepadanya bahwa ada indikasi lainnya jika seseorang merealisasi tahap tersebut, seperti mengalami penglihatan *Buddhaksetra* (alam Buddha) berguncang dan sebagainya. Bahkan dengan daya kewaskitaan pun (dapat melihat *citta* orang lain secara langsung), biasanya kita tak dapat mengetahui secara pasti tahap realisasi orang lain.

Pada akhirnya, kapasitas kita adalah sesuatu yang dapat dilihat dari pengalaman kita sendiri. Jika kita masih mempunyai keterikatan yang kuat terhadap uang, ketenaran, makanan dan hidup yang nyaman, maka kita belum dapat dikatakan praktisi kapasitas mendasar. Jika kita sangat terikat pada kehidupan yang akan datang dan mengagumi kesenangan samsara, maka kita belum merealisasi tahap kapasitas menengah. Analisislah cara pikir kita sendiri dan kita akan tahu kapasitas kita.

Tanya: Bisakah seorang menjadi praktisi Buddhis namun tetap secara aktif terlibat dalam sistem materialistik Amerika dan kemajuan karir? Ini kadang-kadang terlihat kontradiktif.

Jawab: Itu tergantung keadaan pikiran dan sikap Anda. Jika motivasi Anda terutama adalah demi kebahagiaan orang lain, demi memberikan manfaat kepada orang lain, maka berbagai sumber daya dalam masyarakat dapat membantu Anda memenuhi aspirasi tersebut. Sebagaimana teks Tsong-kha-pa (Jilid 1: 118-120) mengenai berharganya terlahir sebagai manusia secara umum, kita dapat melihat bahwa kehidupan manusia dilengkapi kondisi yang luar biasa, yang memberikan kita daya kekuatan dan kesempatan.

Tanya: Bagaimana menemukan seorang guru yang memiliki kualitas sebagaimana dijelaskan Tsong-kha-pa? Apakah guru haruslah seorang bhikshu atau bhikshuni? Bagaimana jika guru tersebut berada sangat jauh dari kita? Apakah kita perlu pindah atau bisakah kita mendapatkan pembelajaran intensif dari seorang guru yang tinggalnya berjauhan?

Jawab: Hal ini mengingatkan saya pada sebuah kisah. Saat-saat sebelum Drom-don-pa wafat, beliau berbaring di pangkuan Potowa, muridnya. Potowa menangis dan setetes air matanya jatuh di pipi Drom-don-pa, Drom-don-pa melihat ke atas dan bertanya, "Mengapa engkau menangis?" Potowa berkata, "Hingga sekarang, Engkaulah guru saya. Selama ini, saya mempunyai seseorang yang dapat menasihati saya dan menjawab pertanyaan saya. Sekarang Engkau akan wafat, tiada lagi orang yang bisa saya andalkan, jadi saya merasa sedih." Drom-don-pa menjawab, "Ya, selama ini saya adalah gurumu, namun mulai sekarang engkau harus menganggap teks-teks ajaran sebagai guru spiritualmu."

Itu petunjuk yang indah. Tidaklah perlu berdekatan secara fisik dengan guru; Anda bisa mendapatkan petunjuk dari teks-teks. Jika diperlukan klarifikasi mengenai praktik tertentu, Anda dapat mendiskusikannya dengan seseorang. Anda tak perlu langsung menganggap orang itu sebagai guru spiritual. Anggaplah orang itu sebagai sahabat Dharma.

Di sisi lain, jika Anda ingin mengambil sila atau inisiasi Vajrayana, Anda harus menganggap pembimbingmu sebagai guru spiritual. Dalam kasus demikian, sangat penting untuk menganalisis apakah orang tersebut benar-benar berkualifikasi. Menurut Buddha, kualitas welas asih Bodhisattva dapat disimpulkan dengan mengamati tingkah lakunya. Amatilah bagaimana pembimbing tersebut berperilaku, bagaimana dia berbicara. Tidaklah cukup mengecek orang tersebut sekali atau dua kali. Beberapa teks Tantra menyarankan bahwa jika perlu, Anda harus mengevaluasi seorang guru selama dua belas tahun.

Seorang guru haruslah mempraktikkan jalan spiritual, tetapi tidak harus anggota Sangha. Menurut Geshe Pabongka Rinpoche, jika kita mampu, kita dapat merealisasi pembebasan sambil menjalani kehidupan rumah tangga; sebaliknya,

meskipun kita bermeditasi terus di hutan, bisa jadi kita malah menciptakan sebab untuk terlahir kembali di alam rendah.¹²

Tanya: Dalam Buddhadharma, kita membicarakan “makhluk.” Apakah itu hanya mencakup hewan menyusui atau juga termasuk serangga? Apakah ada perbedaan antara makhluk dan bukan makhluk?

Jawab: Perbedaannya apakah mempunyai kapasitas untuk mengalami *dukha* atau kebahagiaan. Beberapa tahun lalu, Francisco Varela, almarhum ilmuwan dari Chili, ikut serta dalam pembahasan mengenai apa yang dapat dianggap sebagai makhluk secara empiris. Pada akhirnya, ada konsensus bahwa makhluk adalah semua organisme yang dapat bergerak sendiri, mempunyai kemampuan bergerak melalui ruang dari satu titik ke titik lainnya sesuai keinginan makhluk tersebut. Dengan demikian, amuba termasuk makhluk. Nyamuk dan kutu kasur juga adalah makhluk dan kita harus menghargai mereka. Kadang-kadang ketika sedang tidur lelap dengan damai, kita lupa bahwa nyamuk adalah makhluk!

Tanya: Di negara kami, banyak sekolah yang memfokuskan waktu, energi dan tenaga pribadi hanya untuk mengajarkan intelek. Bagaimana kita dapat menumbuhkan dan menanam benih welas asih dan *prajna* untuk anak-anak?

Jawab: Hal ini sangatlah vital. Selama beberapa tahun, para profesor dan ilmuwan telah berpartisipasi dalam pembahasan serius, semacam etika sekular¹³ tentang bagaimana mengajarkan murid-murid, dari TK hingga perguruan tinggi. Ini sangat penting. Ini kelemahan kita. Tanpa rasa tanggung jawab dan welas asih, pengetahuan itu sendiri bisa menjadi destruktif. Ini sangat jelas. Hukum, peraturan dan petunjuk eksternal tak dapat sepenuhnya menghentikan tindakan merugikan ini. Kuncinya adalah disiplin diri, rasa tanggung jawab dari dalam yang dilandasi welas asih.

Tanya: Yang Mulia, bagaimana bisa orang-orang di bumi semakin banyak jika kita sudah ada sejak masa tak berawal?

Jawab: Dalam Buddhadharma, ada banyak sekali jagat raya. Jadi ada makhluk-makhluk di berbagai jagat raya lainnya.

Tanya: Dapatkah seorang Buddha atau Bodhisattva terlihat seperti orang biasa, misalnya salah satu di antara kita, seorang perumah tangga di antara hadirin?

¹² Pabongka (tahun 1878-1941) adalah guru yang sangat karismatik dan seorang figur terkemuka di masa Dalai Lama XIII. Kedua guru Yang Mulia Dalai Lama, yakni Ling Rinpoche dan Trijang Rinpoche menerima ajaran *Jalan Penggugahan Bertahap* dari Pabongka Rinpoche. Lihat edisi revisi baru, *Liberation in the Palm of Your Hand*, oleh Pabongka Rinpoche (Boston: Wisdom Publications, 2006).

¹³ Dalam buku *Beyond Religion: Ethics for a Whole World* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011), Yang Mulia Dalai Lama menjabarkan pandangannya mengenai etika sekular. Dalam bab IX, 19, beliau menjelaskan bahwa dalam konteks ini “sekular” sama sekali bukan berarti tidak mengikutsertakan agama, namun menemukan kesamaan landasan antara mereka yang agamanya berbeda-beda dan mereka yang tak beragama.

Atau apakah seorang Buddha atau Bodhisattva harus bermanifestasi dalam wujud individu yang diakui sebagai inkarnasi dari seorang guru atau haruslah seorang anggota Sangha?

Jawab: Manifestasi eksternal para Buddha dan Bodhisattva bisa dalam berbagai wujud, termasuk sebagai hewan; jadi penampilannya tidak pasti. Kata Tibet, “*lama*” (*bla ma*) berarti “guru” dalam bahasa Sanskerta. Secara etimologis, itu mengacu pada seseorang yang tiada bandingnya. Tiada bandingnya dalam arti pengetahuan, dalam arti pemahaman, dalam arti realisasi. Kata “*lama*” tidak mengindikasikan konsep seorang Buddha yang hidup. “*Lama*” sebenarnya berarti guru, jadi istilah ini bersifat relatif; istilah ini hanya masuk akal jika dikaitkan dengan murid. Ada murid maka ada guru. Sangat disayangkan, dalam masyarakat Tibet, istilah ini diartikan secara berbeda sehubungan dengan hirarki sosial sehingga ada yang disebut *lama* perumah tangga namun tidak mempunyai murid.

Karena itu, jika istilah tersebut digunakan secara tepat, ada empat permutasi hubungan antara seorang “*lama*” dan seorang “*tulku*” (*sprul ku*). Seorang *tulku* adalah reinkarnasi dari orang suci yang diakui. Seseorang bisa jadi seorang *lama* (guru) dan sekaligus seorang *tulku*. Atau seseorang bisa jadi seorang *tulku* namun bukan seorang *lama*, atau seorang bisa jadi seorang *lama* namun bukan seorang *tulku*. Dan tentu saja, bisa jadi bukan keduanya.

Tanya: Yang Mulia, bagaimana seseorang mendapatkan kedamaian hati jika dia adalah orang yang sensitif dan mempunyai welas asih terhadap *dukha* dan penderitaan orang lain?

Jawab: Dalam *Bodhisattvacharyavatara*, Shantideva mengajukan pertanyaan tersebut. Ketika menumbuhkembangkan welas asih, kita mengambil *dukha* dan penderitaan tambahan dan itu bisa jadi mengganggu pikiran kita. Menurut Shantideva, dalam merasakan penderitaan orang lain karena welas asih, memang kita mengalami ketidakseimbangan atau gejolak dalam diri kita, namun ini secara kualitatif berbeda ketika kita mengalami penderitaan kita sendiri.¹⁴

Saat kita mengalami penderitaan kita sendiri, ada unsur keterpaksaan dan tak berdaya. Sedangkan penderitaan yang kita rasakan demi makhluk lain dikarenakan welas asih, mempunyai aspek yang berbeda karena kitalah yang memilih untuk mengalami penderitaan tersebut dan itu dilandasi *prajna*. Sehubungan dengan penderitaan kita sendiri, kita cenderung merasa ketakutan dan tidak aman. Sementara ketika kita memperkenankan diri kita mengalami penderitaan makhluk lain, ini malah mungkin menimbulkan keberanian, bukannya ketakutan. Ada beberapa studi ilmiah di mana ketika seseorang secara

¹⁴ Mengacu pada *Bodhisattvacharyavatara*, bab VIII, khususnya bait 104-105. Dalam bait tersebut, Shantideva mengajukan pertanyaan kepada dirinya sendiri: “Welas asih membawa begitu banyak penderitaan. Mengapa berjuang menumbuhkembangkannya?” Beliau menjawab, “Dibandingkan penderitaan semua makhluk, bagaimana mungkin penderitaan dikarenakan welas asih terasa berat? Jika penderitaan banyak makhluk dapat dihilangkan melalui penderitaan satu orang, maka orang yang berwelas asih akan rela menanggungnya demi dirinya sendiri dan makhluk lain.”

sengaja menumbuhkembangkan welas asih, terlihat ada aktivitas di lokus otak yang berhubungan dengan aktivitas motorik. Ini sepertinya mengindikasikan bahwa welas asih berhubungan dengan kerelaan, kecenderungan untuk mengulurkan tangan dan melakukan sesuatu.

Tanya: Dalam bahasa apa seharusnya kita melafalkan doa-doa Buddhis? Kadang-kadang saya merasa ketinggalan ketika mencoba melafalkan doa-doa berbahasa Tibet. Jika saya menggunakan bahasa Inggris, tekad dan pemahaman terasa jelas di hati saya.

Jawab: Jauh lebih baik menggunakan bahasa yang Anda ketahui. Orang-orang Tibet mengucapkan kata-kata Sanskerta tanpa tahu apa yang mereka bicarakan. Jauh lebih baik jika mereka melafalnya dalam bahasa Tibet sehingga mereka memahami maknanya. Sama halnya, kalian yang berbahasa Inggris atau Perancis atau Jerman, jauh lebih baik menggunakan bahasa kalian sendiri.

Bab IX

Bodhicitta

Hari ini kita akan membicarakan tentang *bodhicitta* dan bagaimana membantu orang lain atau makhluk lain. Semua tradisi agama menekankan altruisme dengan cara tertentu. Yang unik dalam Buddhadharma adalah kaitan antara *bodhicitta* dengan kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*).

Dalam kehidupan sehari-hari, apakah kita orang yang religius atau tidak, kecenderungan membantu orang lain adalah landasan dari kebahagiaan, termasuk kesejahteraan fisik kita. Kita bisa mengembangkan kepedulian terhadap orang lain atas dasar kepercayaan diri, bukan karena ketakutan. Kepercayaan diri dapat menghilangkan ketakutan dan memberikan kekuatan dari dalam yang lebih besar sehingga elemen-elemen fisik di tubuh kita dapat berfungsi dengan lebih baik. Jika kita senantiasa berada dalam ketakutan, penolakan, atau kemarahan, maka elemen-elemen fisik akan terganggu. Inilah alasannya, dalam hal kesejahteraan fisik pun, sikap altruisme itu membantu khususnya ketika kita menghadapi waktu yang sulit. Berlandaskan kepercayaan diri, sikap altruisme membawa kedamaian pikiran, *citta* yang tenang.

Konsep kesalingterkaitan juga sangat membantu dalam kehidupan sehari-hari karena kenyataannya segala sesuatu saling terkait. Baik ekonomi, ekologi, kesehatan atau bahkan politik serta hubungan internasional, semuanya sangat terkait. Inilah kenyataan dari segala sesuatu. Ketika kita mendapati sesuatu itu menarik atau mengancam, seringkali itu *tampak* seakan-akan berdiri sendiri dan terpisah. Jika kita bertindak berdasarkan apa yang tampak, maka kita tidak realistis. Banyak sekali hal yang tak diinginkan terjadi karena pendekatan yang tidak realistis ini. Pendekatan kita semakin realistis jika pemahaman mengenai kesalingterkaitan semakin dalam. Dengan demikian, konsep kesalingterkaitan menghasilkan pendekatan yang lebih holistik, sikap yang lebih realistis. Ini senantiasa bermanfaat.

Bodhicitta

Lalu apakah *bodhicitta* itu? Menurut Tsong-kha-pa, *bodhicitta* adalah suatu keadaan mental yang dimotivasi oleh aspirasi untuk membantu orang lain atau makhluk lain, dan karena itu seseorang bertekad merealisasi Penggugahan. Inilah yang perlu kita tumbuhkembangkan.

Bodhicitta kadang-kadang dibedakan menjadi empat jenis sehubungan dengan masing-masing tahap jalan spiritual, atau dibedakan menjadi dua puluh dua jenis di mana masing-masing dianalogikan dengan kiasan yang berbeda-beda. Akan tetapi *bodhicitta* terutama dibedakan menjadi dua jenis: *bodhicitta yang bersifat aspirasi (aspirational bodhicitta)* dan *bodhicitta yang bersifat komitmen (engaged bodhicitta)*. Mengenai perbedaan antara kedua jenis *bodhicitta*, ada keterangan yang sedikit berbeda di antara teks klasik India. Pengertian Tsong-kha-pa adalah demikian: Ketika seorang praktisi mendapatkan aspirasi yang sungguh-sungguh dan terfokus untuk merealisasi Penggugahan demi semua makhluk, dia mempunyai *bodhicitta* yang bersifat aspirasi. Ketika

dia lebih lanjut mengembangkan komitmen untuk mempraktikkan aspirasi ini, berkomitmen untuk menjalankan praktik Bodhisattva dan mengambil sila Bodhisattva, maka sejak saat itu dan seterusnya, dia memiliki *bodhicitta yang bersifat komitmen*. Interpretasi Tsong-kha-pa (Jilid 2: 49) tersebut didasari teks pertama *Tahap-Tahap Meditasi (Bhavanakrama)* oleh Kamalashila. Tak seperti teks beliau lainnya, tampaknya Kamalashila menulis teks ini sewaktu beliau tinggal di Tibet.

Welas Asih dan *Dukha*

Memiliki *bodhicitta* bisa dikatakan memiliki hati yang baik. Meskipun demikian, *bodhicitta* bukanlah suatu keadaan *citta* yang dapat kita tumbuhkan karena semata-mata karena menginginkan orang lain bahagia dan ingin mengatasi sifat tidak memuaskan yang mereka alami. *Bodhicitta* harus ditumbuhkan berdasarkan keyakinan bahwa adalah *mungkin* untuk mendapatkan kebahagiaan dan menghentikan *dukha*. Berdasarkan itu, kita dapat menumbuhkan aspirasi mendalam demi kebahagiaan makhluk lain dengan cara yang paling efektif. Jalan ini membutuhkan *prajna* dan *karuna* (welas asih). Menurut beberapa teks, dalam konteks *bodhicitta*, welas asih berfokus pada kebahagiaan para makhluk, sedangkan *prajna* ditujukan untuk merealisasi Penggugahan Sempurna.

Setelah mengontemplasikan manfaat membangkitkan *bodhicitta* (Jilid 2: 16-21), lebih lanjut Tsong-kha-pa menjelaskan proses aktual bagaimana membangkitkan *bodhicitta*. Unsur utama di sini adalah pengembangan welas asih (Jilid 2: 28-33). Dalam *Hiasan Sutra Mahayana*, Maitreya menjelaskan bahwa welas asih adalah sumber *bodhicitta*.¹

Apakah welas asih itu? Welas asih mempunyai dua aspek utama: kasih sayang terhadap para makhluk dan sikap peduli atas *dukha* yang mereka alami. Dengan demikian, untuk mengembangkan welas asih, kita harus mempunyai kasih sayang terhadap para makhluk dan keinginan untuk menghilangkan *dukha* yang mereka alami. Adalah krusial untuk memahami secara mendalam *dukha* yang dialami semua makhluk. Kita telah membahas sifat *dukha* dalam praktik jalan spiritual untuk orang-orang berkapasitas mendasar dan menengah.² Mereka yang berkapasitas mendasar memfokuskan diri pada *dukha dalam bentuk penderitaan*, *dukha* yang dialami sehari-hari, di antaranya sensasi fisik. Sedangkan mereka yang berkapasitas menengah mengembangkan pemahaman mengenai level *dukha* yang kedua dan ketiga, yakni *dukha karena ketidakpastian*, dan yang lebih penting, *dukha yang melandasi semua keberadaan*. Setelah mengontemplasikan sifat *dukha* dengan cara demikian, mereka yang berkapasitas menengah menumbuhkan aspirasi yang sungguh-sungguh untuk membebaskan diri dari *dukha*. Inilah pengentasan diri yang sesungguhnya.

¹ Lihat terjemahan Thurman *et. al* dalam *The Universal Vehicle Discourse Literature*, 32.

² Lihat bab V dan bagian awal bab VII.

Ketika kita sendiri memiliki aspirasi yang sungguh-sungguh untuk bebas dari *dukha* dan kemudian kita mengembangkannya terhadap makhluk lain yang diliputi *dukha*, muncullah welas asih yang mendalam. Tsong-kha-pa (Jilid 2: 24) menunjukkan bahwa menurut Maitreya, dalam *Abhisamayalamkara*, *bodhicitta* didefinisikan sebagai aspirasi untuk merealisasi Penggugahan demi para makhluk, demi kebahagiaan makhluk lain. Yang dimaksud “kebahagiaan makhluk lain” adalah pembebasan mereka.

Welas asih adalah suatu keadaan pikiran di mana kita beraspirasi agar para makhluk terbebas dari *dukha*. Semakin memahami sifat *dukha*, aspirasi kita semakin efektif. Jika kita memahami secara mendalam *dukha yang melandasi semua keberadaan*, kita akan mengetahui sifat destruktif *klesha*, yang merupakan sumber *dukha*. Semakin mengetahui sifat destruktif *klesha*, kita tak hanya beraspirasi untuk bebas dari *klesha*, namun juga bebas dari semua kecenderungan laten yang tercipta karena *klesha* tersebut. Tilasan-tilasan halus inilah yang memblokir direalisasinya Pengetahuan Sempurna.

Dua Pendekatan dalam Menumbuhkembangkan *Bodhicitta*

Bagaimana kita menumbuhkembangkan kapasitas untuk mengasihi makhluk lain? Bagaimana kita mengembangkan hubungan yang dekat dan kasih sayang terhadap mereka? Ada dua pendekatan utama: *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat* serta *pengembangan menyamakan dan menukar diri*. Kedua pendekatan ini bersumber dari silsilah yang berbeda: *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat* bersumber dari silsilah Maitreya, sementara *pengembangan menyamakan dan menukar diri* bersumber dari Nagarjuna. Teks *Untaian Permata yang Berharga (Ratnavali)* dan khususnya *Ulasan Mengenai Bodhicitta (Bodhicittavivarana)* secara eksplisit mengajarkan teknik *pengembangan menyamakan dan menukar diri*. Silsilah ini disebut praktik yang “menyerupai gelombang besar” karena menggunakan pendekatan yang paling cocok untuk praktisi berkaliber tinggi, praktisi tingkat lanjut.

Dalam *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat*, elemen yang utama adalah menumbuhkembangkan pengertian bahwa makhluk lain mempunyai koneksi dengan kita, misalnya mereka adalah ibu kita di kehidupan lalu maupun koneksi lainnya, dan kemudian kita membangun praktik berikutnya berdasarkan landasan tersebut. Sedangkan dalam *pengembangan menyamakan dan menukar diri*, kita tidak perlu menganggap makhluk lain mempunyai koneksi tertentu dengan kita; tetapi kita perlu mengetahui kesamaan mendasar antara diri kita dengan makhluk lain, misalnya sama-sama menginginkan kebahagiaan dan sebagainya. Dalam teks *Bodhisattvacharyavatara*, Shantideva mengatakan kita harus mempraktikkan “petunjuk rahasia” yakni *menyamakan dan menukar diri*. Ini mengindikasikan perlunya ketajaman pikiran yang lebih tinggi untuk menjalankan pendekatan ini.³

³ *Bodhisattvacharyavatara*, bab VIII, bait 118.

Kita menggunakan logika untuk membangun pemikiran mengenai kesamaan mendasar antara diri sendiri dan makhluk lain. Merasakan adanya kesamaan adalah langkah yang paling krusial. Dalam teknik ini, sejak permulaan, welas asih kita tidak didasari pemikiran bahwa makhluk lain adalah anggota keluarga kita dan sebagainya. Kita dapat merasakan kebaikan semua makhluk, bahkan musuh yang bertindak negatif pun memberikan kita kesempatan untuk tumbuh secara spiritual. Kenyataannya, apakah makhluk lain memiliki hubungan dengan kita atau tidak, apa pun perilaku dan motivasi mereka, itu tidaklah begitu relevan. Di sini kita mengembangkan hubungan yang dekat dengan mereka di level yang lebih mendasar, yakni tahu bahwa seperti halnya kita ingin bahagia dan bebas dari *dukha*, begitu pula mereka. Perspektif kita mengenai mereka tidak tergantung bagaimana tindakan mereka terhadap kita.

Sedangkan *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat* diawali dengan pemikiran bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita dan kita mengontemplasikan kebaikan mereka. Jadi dalam hal ini, *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat* masih didasari bagaimana sikap dan perilaku mereka terhadap kita.

Dalam pembabaran Dharma untuk umum, saya sering membicarakan perbedaan antara welas asih biasa dengan welas asih sejati. Welas asih biasa didasari persepsi bagaimana orang lain memperlakukan kita dan bagaimana perasaan mereka terhadap kita. Oleh karena itu, kita hanya dapat menumbuhkan welas asih biasa terhadap teman-teman dan anggota keluarga, yang tampaknya peduli kepada kita. Di sisi lain, welas asih sejati memungkinkan kita berinteraksi dengan makhluk lain di level yang lebih fundamental. Welas asih sejati melihat orang lain *sebagai* orang, dengan pemikiran, "Seperti halnya saya ingin bahagia, dia juga ingin bahagia."

Langkah-Langkah Pengembangan Tujuh Tahap Bersebab-Akibat

Inti dari *pengembangan tujuh tahap bersebab-akibat* adalah welas asih. Sedangkan langkah-langkah lainnya adalah kondisi yang menghasilkan welas asih, dan setelah itu hasil dari welas asih.

Praktik ini dimulai dengan menumbuhkembangkan *upeksha* (Jilid 2: 36-37) yakni sikap yang tidak membedakan semua makhluk; tidak ada perasaan bias, tidak membedakan orang yang dekat dengan kita dan yang tidak.

Kemudian kita memikirkan bahwa semua makhluk memiliki hubungan yang dekat dengan kita. Pertama-tama, kita memikirkan seseorang yang paling kita cintai dalam hidup ini, misalnya ibu kita atau orang lain, kemudian kita mencoba melihat makhluk lainnya dengan cara yang sama. Berdasarkan itu, kita memikirkan kebaikan mereka dan keinginan untuk membalas kebaikan mereka. Kita mengembangkan kasih sayang dan hubungan yang dekat dengan makhluk lain, dan hal ini akan memunculkan welas asih (Jilid 2: 38-47). Welas asih ini memuncak pada tekad sepenuh hati, komitmen agung untuk membebaskan semua makhluk dari *dukha* dan membawa mereka kebahagiaan. Yang krusial di

sini adalah menumbuhkan berkembang tekad altruistik di mana kita bertanggung jawab secara pribadi untuk mewujudkan kebahagiaan makhluk lain (Jilid 2: 47-48).

Kemudian tanyakanlah diri kita, “Bagaimana saya dapat membawa kebahagiaan bagi makhluk lain? Bagaimana saya dapat mewujudkannya?” Dengan kapasitas kita saat ini, itu mungkin terbatas. Jika kita bahkan tak dapat menjaga diri sendiri, sangatlah sulit untuk membantu makhluk lain. Ada pepatah Tibet, “Jika kita sendiri terjatuh, kita tak dapat membantu orang lain untuk berdiri.” Tujuan tertinggi adalah membawa kebahagiaan bagi makhluk lain, tetapi untuk melakukannya, kita harus merealisasi Penggugahan.

Namun apakah ini mungkin? Tidaklah memadai jika kita melangkah maju semata-mata berdasarkan asumsi naif bahwa Penggugahan adalah mungkin. Kita membutuhkan keyakinan yang sungguh-sungguh bahwa Penggugahan dapat direalisasi dalam kesinambungan mental kita sendiri. Untuk yakin akan hal ini, dibutuhkan analisis mendalam. Pertama-tama, kita harus tahu bahwa adalah mungkin untuk merealisasi pembebasan. Kita harus yakin bahwa *klesha* dapat diakhiri, bahwa ada akhir *dukha*. Lebih lanjut kita harus tahu bahwa bahkan kecenderungan halus yang disebabkan *klesha*, juga dapat dihilangkan. Inilah cara untuk benar-benar tahu bahwa kita dapat merealisasi Penggugahan.

Menurut hemat saya, untuk benar-benar mengerti bahwa Penggugahan Sempurna adalah mungkin, dibutuhkan perspektif *Tantra Anuttarayoga*. Ini membuat kita mengetahui bahwa kesadaran (*vijnana*) mempunyai berbagai level dan memungkinkannya Pengetahuan Sempurna adalah berdasarkan level kesadaran yang paling halus. Ajaran Mahayana mengenai Penggugahan sehubungan dengan empat perwujudan⁴ benar-benar menjadi jelas ketika kita melihatnya dari segi *Tantra Anuttarayoga* mengenai *citta Kilauan Jernih* (*Prabhasvara*; *citta yang semata-mata “jelas dan mengetahui”*). Tanpa perspektif demikian, saya rasa konsep Penggugahan sehubungan dengan empat perwujudan agak samar-samar.

Kita mengerti mengapa dalam menumbuhkan berkembang *bodhicitta*, *prajna* itulah yang memungkinkan direalisasinya Penggugahan. Di atas kita telah membahas pernyataan Nagarjuna, bahwa “Melalui *shunyata*, konseptualisasi berakhir” dapat berarti “Dalam *shunyata*, konseptualisasi yang keliru memudar dan berakhir.” Jika kita benar-benar mengetahui apa yang dimaksud pembebasan dan Penggugahan, maka berdasarkan keinginan untuk membawa kebahagiaan demi makhluk lain, kita dapat menumbuhkan berkembang *bodhicitta*, aspirasi yang sungguh-sungguh untuk merealisasi Penggugahan.

Menyamakan dan Menukar Diri

Dalam praktik ini, pertama-tama kita menumbuhkan berkembang perasaan yang kuat bahwa diri kita dan makhluk lain adalah sama; kemudian kita

⁴ Lihat catatan 3, bab IV.

mengontemplasikan kerugian dari mementingkan diri sendiri dan manfaat dari mementingkan makhluk lain serta bertindak untuk kebahagiaan mereka. Berdasarkan itu, kita menjalankan praktik *menyamakan dan menukar diri*. Lebih lanjut, kita menjalankan praktik meditasi yang disebut “terima” dan “kasih” (*tonglen*). Praktik ini bersumber dari ajaran Shantideva, *Bodhisattvacharyavatara*, dari abad VIII. Kita sekarang ada di abad XXI dan hingga saat ini, praktik *menyamakan dan menukar diri* yang berasal dari abad VIII masih sangat relevan. Ketika praktik ini membuahkan pengalaman yang mendalam, untuk menstabilkan realisasi tersebut, kita mengikuti suatu upacara untuk mengukuhkan tekad *bodhicitta*.

Menjalankan *Bodhicitta*

Hari ini kita akan melakukan upacara untuk menjalankan *bodhicitta*.

Dalam *Sutra Sari (Heart Sutra)*, Buddha mengatakan bahwa semua Buddha di masa lampau, semua Buddha di masa sekarang dan semua Buddha di masa mendatang, telah merealisasi Penggugahan atau akan merealisasi Penggugahan melalui praktik *Prajnaparamita*.⁵ Jadi sutra sendiri menyatakan bahwa *Prajnaparamita* itulah yang akan menghantarkan kita pada realisasi Penggugahan Sempurna. *Prajnaparamita* adalah realisasi langsung mengenai *shunyata* yakni *prajna* dibarengi dengan *bodhicitta*. Jadi kita tak dapat merealisasi Penggugahan tanpa *bodhicitta*. Ini penting sekali. *Prajna* mengetahui *shunyata* adalah sebab umum direalisasinya tiga jenis Penggugahan: Penggugahan para Shravaka, Penggugahan para Pratyekabuddha dan Penggugahan Sempurna Kebuddhaan.⁶ Kondisi yang dibutuhkan untuk merealisasi Penggugahan Sempurna Kebuddhaan adalah *bodhicitta*. Dengan kata lain, untuk menjadi seorang Buddha, kita harus memiliki *bodhicitta* beserta *prajna* (Jilid 2: 18-19).

Kebanyakan dari kita mungkin mengerti secara konseptual tentang *bodhicitta*. Sekarang mari kita bawa konsep tersebut ke pikiran kita dan merasakannya. Jika kita benar-benar dapat merasakan suatu pengalaman yang muncul dari konsep, kita dapat menumbuhkembangkannya lebih lanjut. Satu cara untuk menjalankan *bodhicitta* adalah berpartisipasi dalam suatu upacara untuk mengukuhkannya, agar mengakar dalam kesadaran kita. Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 2: 61-68), Tsong-kha-pa menjabarkan upacara ini dalam bentuk yang lumayan ekstensif, sebagaimana dalam teks *Tahap-Tahap Bodhisattva (Bodhisattvabhumi)*, oleh Asanga. Karena tidak semua di antara kita memiliki

⁵ Lihat buku Dalai Lama, *Essence of the Heart Sutra*, 128-129.

⁶ Shravaka, secara harafiah berarti “pendengar” (*nyan thos*), adalah mereka yang ingin merealisasi Nirvana terutama untuk diri mereka sendiri dengan mendengarkan dan mengikuti ajaran Buddha. Pratyekabuddha (*rang sangs rgyas*) adalah mereka yang ingin merealisasi Nirvana terutama untuk diri mereka sendiri melalui praktik penyendirian. Hasil dari keduanya adalah realisasi Arhat dan bukan Penggugahan Sempurna seorang Buddha. Lihat buku Daniel Cozort dan Craig Preston, *Buddhist Philosophy (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2003)*, 275-278.

teks tersebut, kita akan melakukannya dengan melafalkan tiga bait seperti yang biasa saya lakukan.

Persiapan

Pertama-tama, bayangkanlah Buddha Shakyamuni di hadapan kita, bayangkan beliau adalah sosok yang hidup, dikelilingi para Bodhisattva. Para Bodhisattva tampil dalam wujud Istadevata seperti Avalokiteshvara, Manjushri, Maitreya dan Samantabhadra. Kemudian bayangkanlah semua guru agung Nalanda, di antaranya Nagarjuna, Asanga, Aryadeva dan Vasubandhu. Bayangkanlah Nagarjuna dengan teks-teks beliau yang berharga, juga Asanga dengan teks-teks beliau yang masih dapat kita pelajari dan kontemplasikan. Ini membuatnya hidup. Kemudian bayangkanlah Shantarakshita, Kamalashila dan guru-guru dari silsilah ini, juga guru-guru besar Tibet yang meneruskan ajarannya. Saudara-saudara kita, orang-orang Cina dapat membayangkan silsilah mereka sendiri, begitu juga saudara-saudara kita, orang-orang Jepang dan Vietnam, semua sebenarnya bersumber dari silsalah yang sama, dari Buddha melalui Nagarjuna. Silsalah Theravada berasal dari Buddha dan diteruskan oleh Kashyapa, Subhuti dan Ananda, para murid utama Buddha.

Kemudian lakukanlah doa tujuh bagian.⁷ Pertama-tama, ingatlah dan bayangkanlah semua kualitas Penggugahan termasuk tubuh, ucapan dan pikiran dari seluruh rombongan objek pengendalian yang kita bayangkan, khususnya kualitas Buddha Shakyamuni. Kontemplasikanlah kualitas-kualitas tersebut, khususnya kualitas dari memiliki *bodhicitta* (*citta* yang lebih mementingkan makhluk lain daripada diri sendiri) dan kualitas mengetahui *shunyata* secara langsung (sifat keberadaan yang sebenarnya dari semua pengalaman). Makhluk-makhluk suci yang kita bayangkan adalah perwujudan *prajna* yang diliputi esensi *karuna*. Sewaktu kita mengontemplasikan kualitas-kualitas ini, berilah penghormatan kepada seluruh rombongan tersebut.

Kemudian buatlah persembahan. Bayangkanlah kita membuat persembahan kepada seluruh rombongan yang kita imajinasikan. Persembahkanlah apa pun yang kita miliki dan juga apa pun di dunia ini yang tak dimiliki siapa pun. Persembahkanlah seluruh diri kita kepada semua Buddha dan Bodhisattva, mereka yang dari dulu mendedikasikan hidup mereka demi kebahagiaan para makhluk yang tak terhingga jumlahnya. Persembahkanlah diri kita dengan bertekad, "Saya mempersembahkan diri saya agar dapat berkontribusi dalam memenuhi aspirasi para Buddha dan Bodhisattva." Juga, bayangkanlah kita mempersembahkan aktivitas bajik apa pun yang telah kita lakukan, kepada semua Buddha dan Bodhisattva. Khususnya persembahkanlah kebajikan apa pun yang mungkin kita tumbuhkan berdasarkan pengertian *bodhicitta* atau *shunyata*, betapa pun sedikitnya pemahaman kita. Inilah persembahan terpenting. Persembahkanlah praktik dan realisasi kita sendiri.

⁷ Lihat catatan 3, bab VI atau lebih detail dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 94-98).

Kemudian, akuilah dan purifikasilah semua tindakan negatif, tindakan menyakiti atau merugikan makhluk lain yang mungkin telah kita lakukan. Khususnya akuilah tindakan yang dimotivasi oleh sikap mementingkan diri sendiri, sikap mengabaikan kebahagiaan dan kepentingan makhluk lain. Mengabaikan kebahagiaan makhluk lain membawa segala jenis tindakan yang merugikan. Akuilah tindakan tersebut dan purifikasilah dari lubuk hati terdalam.

Berikutnya, pikirkanlah semua kualitas tergugah yang luar biasa dari tubuh, ucapan dan *citta* para Buddha dan Bodhisattva. Kembangkanlah rasa kekaguman yang mendalam terhadap mereka. Turutlah bersuka cita dan hargailah hal-hal baik dan bermanfaat yang makhluk-makhluk lain sedang lakukan atau telah lakukan, misalnya cinta kasih, welas asih dan tindakan altruistik dari orang-orang Buddhis maupun non-Buddhis. Juga, ingatlah kembali tindakan baik yang kita sendiri telah lakukan, baik setelah mengembangkan cinta kasih maupun *bodhicitta*, maupun setelah bermeditasi mengenai *shunyata*, atau praktik persiapan sebelum ini. Pikirkanlah semua kebajikan yang kita lakukan melalui tubuh, ucapan dan pikiran, kembangkanlah suka cita yang mendalam atas hal-hal tersebut.

Kemudian memohonlah kepada para Buddha dan Bodhisattva, khususnya para Buddha untuk memutar Roda Dharma, untuk mengajar sesuai dengan kebutuhan dan kecenderungan serta kapasitas berbagai makhluk. Memohonlah kepada para Buddha untuk tetap tinggal, tidak memasuki Nirvana akhir.

Akhirnya, dedikasikanlah semua potensi positif dan karma baik untuk direalisasinya Penggugahan demi semua makhluk. Lakukanlah doa tujuh bagian dengan cara demikian.

Upacara

Untuk memulai upacara membangkitkan *bodhicitta*, pikirkanlah dan kontemplasikanlah apa yang dikatakan Shantideva dalam karya beliau, *Bodhisattvacharyavatara*:

Apa pun kebahagiaan yang ada di dunia ini
Itu dikarenakan menginginkan kebahagiaan makhluk lain,
Apa pun penderitaan yang ada di dunia ini,
Itu dikarenakan menginginkan kebahagiaan diri sendiri.

Apa lagi yang perlu dikatakan?
Mereka yang kekanak-kanakan mementingkan diri sendiri,
Para Buddha bertindak demi kebahagiaan makhluk lain.
Lihatlah perbedaan di antara keduanya!⁸

Untuk menyimpulkan, Shantideva kemudian berkata:

Jika engkau tidak sungguh-sungguh memberikan
Kebahagiaanmu sendiri dan mengambil penderitaan makhluk lain,

⁸ Bab VIII, bait 129-130. Bait berikutnya adalah bab VIII, bait 131. Tsong-kha-pa mengutip bait-bait ini dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 2: 52).

Engkau tak akan merealisasi Penggugahan
Di kehidupan ini pun, engkau tak akan mendapatkan kebahagiaan.

Entah kita memikirkan tujuan tertinggi, Nirvana atau hanya kehidupan sehari-hari, yang paling berharga di dunia ini adalah *bodhicitta* yang bagaikan permata. Itu hanya benar-benar dapat ditumbuhkembangkan oleh makhluk-makhluk yang memiliki ketajaman pikiran seperti manusia. Dan sekarang kita telah terlahir sebagai manusia. Dengan demikian, bertekadlah agar kehidupan kita berguna dan bermakna. Tiada jalan yang lebih efektif untuk mewujudkannya selain menumbuhkembangkan *bodhicitta*. Dalam *Bodhisattvacharyavatara*, Shantideva mengatakan para Buddha yang telah berkontemplasi berkalpa-kalpa mendapati bahwa inilah hal yang paling bermanfaat untuk dilakukan.⁹

Sekarang, bulatkanlah tekad agar mulai saat ini, kita akan menjalankannya demi membantu makhluk lain. Berdasarkan sikap ini, jika memungkinkan, bantulah makhluk lain; jika tidak memungkinkan untuk membantu, paling tidak janganlah menyakiti mereka. Bertekadlah untuk melakukan hal tersebut tidak hanya dalam kehidupan ini, namun dari kehidupan ke kehidupan, dari kalpa ke kalpa. Berpikirlah, "Saya bertekad menjalankan praktik dengan cara demikian."

Saya sendiri juga menjalankan hal ini semampu saya. Itu benar-benar membuat saya merasakan kegembiraan yang luar biasa, kebahagiaan yang luar biasa. Memberikan begitu banyak kekuatan dari dalam. Dan inilah persembahan terbaik untuk Buddha. Bukan saja untuk Buddha, namun persembahan untuk semua makhluk.

Sekarang, mari kita melafalkan tiga bait ini bersama-sama, tiga kali:

Demi membebaskan semua makhluk
Saya akan selalu mengandalkan
Buddha, Dharma dan Sangha
Hingga saya merealisasi Penggugahan.

Termotivasi oleh *prajna* dan *karuna*,
Hari ini di hadapan Buddha
Saya membangkitkan *bodhicitta*
Demi memberi manfaat kepada semua makhluk.

Selama ruang ada,
Dan selama makhluk hidup ada,
Selama itu pula agar saya tetap ada
Untuk menghilangkan penderitaan dunia.¹⁰

⁹ Mengacu pada *Bodhisattvacharyavatara*, bab I, bait 7 dan bait-bait seputar itu.

¹⁰ Doa yang bersumber dari *Bodhisattvacharyavatara*, di antaranya bab II, bait 26 dan bab III, bait 22.

Setelah membangkitkan *bodhicitta* dengan cara demikian, Shantideva berkata:

Hari ini hidup saya ada maknanya.
Setelah terlahir sebagai manusia,
Sekarang saya terlahir dalam keluarga Buddha.
Saya telah menjadi seorang Jinaputra.¹¹

Dan beliau menambahkan:

Mulai sekarang, tindakan apa pun yang saya lakukan
Seyogianya selaras dengan keluarga ini.
Saya tak akan pernah menodai atau mencemarkan
Keluarga murni dan agung ini.

¹¹ *Bodhisattvacharyavatara*, bab III, bait 26; dan setelah itu adalah bab III, bait 27.

Bab X Aksi Welas Asih

Punya dan Jnana

Setelah membangkitkan *bodhicitta*, kita kemudian menjalankan praktik Bodhisattva. Para Bodhisattva mempunyai aspirasi untuk merealisasi keadaan Pengetahuan Sempurna Kebuddhaan. Sebagaimana dibahas sebelumnya, keadaan demikian muncul dari sebab dan kondisi,¹ dan kita membutuhkan sebab dan kondisi yang lengkap dan tepat, suatu rangkaian yang mencakup berbagai macam praktik. Nagarjuna menyimpulkan hal ini dalam bait dedikasi karya beliau, *Enam Puluh Gatha Penalaran*: “Melalui kebajikan ini, agar semua makhluk mengakumulasi kedua pengumpulan, dan berlandaskan itu, merealisasi kedua perwujudan Kebuddhaan.² Beliau menyebut pengumpulan potensi positif (*punya*) dan pengumpulan pengetahuan (*jnana*) adalah sebab Penggugahan, di mana intinya adalah ajaran enam *paramita*. Jika kita mengelaborasi *paramita* keenam (*Prajnaparamita*), maka ada empat *paramita* tambahan lainnya sehingga keseluruhan menjadi sepuluh *paramita*.

Dalam menjelaskan praktik keenam *paramita*, Tsong-kha-pa (Jilid 2: 85) mengatakan bahwa kita harus menjalankan enam *paramita* setelah menumbuhkembangkan *bodhicitta*. Kita tak dapat menjadi Buddha hanya melalui upaya saja atau *prajna* saja. Kita membutuhkan kedua aspek. Hanya melalui perpaduan kedua aspek, itu memungkinkan diperolehnya sebab dan kondisi yang diperlukan untuk merealisasi Pengetahuan Sempurna Kebuddhaan.

Paramita yang terutama berhubungan dengan aspek upaya adalah *Danaparamita*, *Silaparamita*, dan sebagainya, dan inti dari *paramita-paramita* tersebut adalah mempraktikkan dan mendalami keinginan kita, aspirasi untuk membantu makhluk lain. Sehubungan dengan *Danaparamita* misalnya, tindakan pemberian itu sendiri adalah penting, namun yang krusial adalah memperkokoh motivasi kita, niat kita dan kecenderungan memberi. Daya utama yang kita gunakan dan perkokoh adalah suatu jenis *aspirasi*. Di saat yang sama, agar aspek upaya ini efektif, kita juga membutuhkan *prajna* karena *prajna* akan membuat kita yakin atau pasti mengenai praktik kita dan ini pada gilirannya akan memperkokoh praktik kemurahan hati, dan sebagainya.

Begitu pula, aspek *prajna* harus dibarengi dengan upaya. Sebagai contoh, untuk mengetahui *shunyata*, pikiran dan hati kita harus terbuka untuk itu. Karena itu, kita harus menjalankan praktik untuk mempurifikasi dan memperkokoh kebajikan kita. Dengan demikian, kedua aspek jalan spiritual yakni upaya dan *prajna*, benar-benar saling melengkapi. Masing-masing memperkuat dan memperkokoh satu sama lain. Sisi upaya membantu praktisi

¹ Lihat bab II, subjudul “Buddha.”

² Bait 60 dalam *Enam Puluh Gatha Penalaran* sebagaimana diterjemahkan dan dinomori dalam <http://www.tibetanclassics.org/pdfs/SixtyStanzas.pdf>.

mempersiapkan diri untuk merealisasi *shunyata* dan kemudian memperkokoh realisasi *shunyata* setelah itu terjadi. Secara khusus, aspek upaya memastikan agar *prajna* mengetahui *shunyata* bisa menjadi penawar yang ampuh untuk halangan halus yang merintangi realisasi Pengetahuan Sempurna, dengan demikian berfungsi sebagai sebab Penggugahan Sempurna Kebuddhaan. Ketika kita melihat bagaimana Bodhisattva melangkah maju, dari satu *bhumi* (tahap spiritual) ke *bhumi* berikutnya, kemajuan yang sesungguhnya terjadi dalam keadaan meditatif mengenai *shunyata*. Jadi kualitas *prajna* inilah yang menentukan seberapa jauh kita dapat melangkah maju; dalam hal ini, *prajna* adalah sebab utama dan upaya adalah pelengkap.³

Enam Paramita

Dalam menjelaskan enam *paramita*, Tsong-kha-pa (Jilid 2: 104-111) membahas secara mendetail mengapa itu tepatnya berjumlah *enam*. Jika suatu teks membagi hal tertentu dalam jumlah yang tetap atau pasti, kita harus tahu bahwa itu mungkin mempunyai arti lebih dari satu. Sebagai contoh, kedua kenyataan (kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam) adalah pembagian yang mencakup semua objek yang dapat diketahui; jumlahnya tetap dan mencakup semuanya. Sedangkan dalam Empat Kenyataan Arya, itu dibagi menjadi empat karena ajarannya mempunyai tujuan yang sangat khusus. Empat Kenyataan Arya berjumlah tetap dalam konteks tersebut untuk tujuan khusus. Saya pikir pembagian menjadi enam *paramita* juga didasari prinsip serupa. Pembagian menjadi enam *paramita* bukanlah mencakup semuanya sebagaimana dalam dua kenyataan. Jumlahnya tetap enam, tetapi semata-mata sehubungan dengan tujuan khusus dari ajaran tertentu. Kadang-kadang pembagian dengan jumlah yang tetap adalah cara yang paling efektif untuk menghilangkan kesalahpahaman tertentu.

Danaparamita

Paramita pertama adalah *Danaparamita*. Tsong-kha-pa (Jilid 2: 113-126) memberikan penjelasan yang sangat gamblang mengenai topik yang sangat penting ini. Kita harus mengontemplasikannya dan menjalankannya.

Hal yang sangat penting adalah memastikan pemberian kita bermanfaat buat orang lain. Untuk itu, kita harus memperhatikan apa yang layak diberikan, waktu yang tepat untuk memberi dan sebagainya. Tsong-kha-pa (Jilid 2: 122) menyebut tiga bentuk pemberian: memberi dalam bentuk materi, memberi perlindungan dari ketakutan dan memberi ajaran Dharma. Sebagai contoh, jika motivasi kita tepat, maka melindungi lingkungan bisa merupakan pemberian yang kedua yakni memberi perlindungan. Mereka yang berprofesi di bidang kesehatan, misalnya dokter dan perawat juga bisa merupakan wujud pemberian yang kedua: memberi perlindungan dari ketakutan.

³ Bagian singkat ini dijabarkan secara mendetail dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 2: 85-99).

Ketika para profesor dan pengajar memberikan ajaran, itu juga bisa suatu bentuk pemberian, yakni memberikan ajaran spiritual. Tetapi jika motivasi mereka hanya demi gaji, itu bukan pemberian. Itu transaksi bisnis, seperti bisnis-bisnis lainnya. Bahkan jika Dalai Lama memberikan ajaran demi mendapatkan uang, itu hanyalah suatu transaksi bisnis, bukan pemberian. Suatu ketika, seorang guru Nyingma membuat tiga tekad: tak pernah menunggangi hewan, tak pernah makan daging dan tak akan menerima persembahan materi apa pun dari hasil memberikan ajaran Dharma. Beliau mengatakan bahwa menerima uang dari pemberian ajaran Dharma adalah seperti berbisnis – suatu bisnis yang tidak baik. Menjual Dharma dianggap bisnis yang paling buruk.

Silaparamita

Tsong-kha-pa (Jilid 2: 148) menjelaskan bahwa *paramita* kedua (*Silaparamita*) terdiri dari tiga jenis: menghindari diri dari tindakan negatif, mengumpulkan kebajikan dan bertindak demi kebahagiaan makhluk lain.

Jika seorang Bodhisattva mempunyai sila *Pratimoksha*, misalnya sila perumah tangga atau sila anggota Sangha, maka menjalankan sila-sila tersebut merupakan jenis yang pertama, yakni menghindari tindakan negatif.⁴ Jika seorang Bodhisattva tidak mempunyai sila secara resmi, maka menghindari tindakan negatif berarti meninggalkan sepuluh tindakan yang tidak bajik. Termasuk waspada terhadap pemikiran mementingkan diri sendiri. Menghindari diri dari tindakan negatif akan membuat kita siap menumbuhkembangkan hati yang bajik.

Jenis yang kedua, mengumpulkan kebajikan, bisa mencakup semua praktik yang menghantarkan pada pengembangan berbagai aspek jalan spiritual, termasuk praktik yang berhubungan dengan *shunyata* serta berbagai praktik mengenai welas asih dan upaya yang terampil (*upayakaushalya*). Semakin *citta* kita kokoh dalam kebajikan, semakin kita mampu membawa kebahagiaan untuk makhluk lain.

Dalam menjelaskan jenis yang ketiga, bertindak demi kebahagiaan makhluk lain, Tsong-kha-pa (Jilid 2: 148) menyebut sebelas bentuk praktik. Beliau tidak menyebutnya secara rinci di sini (dalam *Risalah Mendetail*), namun merujuk ke karya beliau lainnya, *Jalan Mendasar ke Penggugahan (Basic Path to Awakening)*, yang mengulas bab tentang sila dari karya Asanga, *Bodhisattvabhumi*. Menurut beliau, kita harus memberi respons jika seseorang membutuhkan bantuan. Misalnya, jika seseorang mengalami kesulitan berjalan, bantulah orang tersebut. Bantulah orang lain jika mereka bingung atau tidak tahu mengenai tugas tertentu yang harus mereka kerjakan. Kembangkanlah keterbukaan hati untuk mengulurkan tangan kepada orang lain, menyambut mereka dan sebagainya. Temanilah mereka yang berada dalam kesulitan dan ketakutan, dan hadirlah bersama mereka. Dukunglah dan hiburilah mereka yang menderita karena duka cita dan kesedihan. Bantulah mereka yang memerlukan

⁴ Lihat catatan 5, bab III mengenai sepuluh tindakan yang tidak bajik.

kebutuhan materi secara mendesak. Jadilah andalan, tempat berlindung bagi mereka yang membutuhkan dukungan emosional. Dalam membantu orang lain, lakukanlah dengan cara sedemikian rupa, sesuai dengan keadaan pikiran mereka sehingga benar-benar bermanfaat. Jika ada orang yang sepertinya mengarah ke jalan yang keliru, berikanlah nasihat, dan perlahan-lahan arahkan kembali pada kebajikan. Bersikaplah tegas jika perlu, khususnya terhadap tindakan negatif yang dilakukan orang lain. Jika engkau memiliki daya kewaskitaan melalui meditasi di suatu hari mendatang, gunakanlah daya tersebut untuk membantu orang lain atau makhluk lain.

Kshantiparamita

Mengenai *paramita* ketiga, *Kshantiparamita*, ada tiga macam *kshanti* (tidak bereaksi negatif) menurut Tsong-kha-pa (Jilid 2: 159): *kshanti* atas tindakan negatif yang dilakukan terhadap kita, *kshanti* dalam menerima kesukaran dan penderitaan, serta *kshanti* berupa keyakinan akan berbagai aspek Dharma. Mengenai *Kshantiparamita*, *Risalah Mendetail* (Jilid 2: 151-179) terutama mengutip penjelasan yang luar biasa dalam *Bodhisattvacharyavatara*, bab VI, karya Shantideva.

Viryaparamita

Risalah Mendetail (Jilid 2: 181-207) menjelaskan *Viryaparamita* terutama berdasarkan *Bodhisattvacharyavatara*, bab VII. Tsong-kha-pa (Jilid 2: 184) menyebut tiga bentuk *Viryaparamita*: *Viryaparamita* seperti tameng, *Viryaparamita* dalam mengumpulkan kebajikan dan *Viryaparamita* dalam bertindak demi memberi manfaat kepada para makhluk.

Viryaparamita seperti tameng membutuhkan pengembangan sikap mental berjangka waktu yang sangat lama, yakni menumbuhkembangkan pemikiran bahwa, “Bahkan demi memberikan manfaat kepada satu makhluk pun, saya akan mendedikasikan diri selama berkalpa-kalpa, selama ruang ada.” Misalnya, dalam *Guru Puja* oleh Panchen Lama, disebut bahwa, “Saya akan berjuang demi kebahagiaan makhluk lain, bahkan demi satu makhluk pun; bahkan jika saya harus tetap berada di alam rendah selama berkalpa-kalpa, saya tak akan putus asa.” Tekad berjangka panjang dan kokoh inilah yang layak disebut *Viryaparamita* “seperti tameng.”

Dhyanaparamita

Tsong-kha-pa menjelaskan *paramita* kelima (*Dhyanaparamita*) dan *paramita* keenam (*Prajnaparamita*) di bagian belakang dalam *Risalah Mendetail*, masing-masing di bawah judul *shamatha* dan *vipashyana*. Dalam konteks yang paling luas, *shamatha* dan *vipashyana* dijalankan secara umum oleh berbagai tradisi Buddhis maupun non-Buddhis di masa India kuno.

Dalam *Sutra Turun ke Lanka* (*Descent into Lanka Sutra*), Buddha mengajarkan pluralisme spiritual dengan mengidentifikasi berbagai *yana* (secara harafiah: “kendaraan”) atau cara menapaki jalan spiritual, di antaranya

“kendaraan” untuk manusia, “kendaraan” untuk Brahma, “kendaraan” Shravaka dan “kendaraan” Bodhisattva. Selama ada berbagai makhluk dengan berbagai kecenderungan mental dan spiritual, maka diperlukan beraneka-ragam bentuk praktik. “Kendaraan” untuk manusia mengacu pada ajaran yang tujuan utamanya adalah menghantarkan pada pembebasan dari *dukha dalam bentuk penderitaan*. Sedangkan “kendaraan” untuk Brahma terutama berfokus pada dihilangkannya *dukha karena ketidakpastian*, di mana pada tahap ini, *shamatha* dan *vipashyana* menjadi sangat relevan. Intinya di sini adalah melangkah maju melalui berbagai tahap *samadhi* dan keadaan meditatif *Arupadhatu*. Meskipun didasari pengembangan *shamatha*, itu sebenarnya mencakup *vipashyana* yakni membandingkan karakteristik di alam rendah dengan karakteristik yang semakin halus di alam yang lebih tinggi.

Bagaimana kita yakin adanya ketiga alam, yakni alam keinginan (*Kamadhatu*), alam berwujud (*Rupadhatu*) dan alam tak berwujud (*Arupadhatu*)? Kita dapat merasakannya dengan menganalisis keadaan mental kita sendiri. Keadaan mental di alam keinginan bersifat agak kasar, jadi *klesha* dan proses mental lainnya berwujud lebih kasar atau kentara. Di sisi lain, jika kita merealisasi *shamatha*, kita dapat bersemayam dalam keadaan *citta* yang relatif stabil. Di antara berbagai keadaan meditatif, semakin tinggi tahapnya, keadaannya semakin halus dan dalam. Dengan demikian, kita dapat menarik kesimpulan bahwa mungkin ada *alam*, keberadaan yang sesuai dengan berbagai keadaan mental dan berupa hasil karma dari keadaan mental tersebut. Inilah salah satu cara untuk meyakini keberadaan ketiga alam.

Dalam karyanya, *Kidung Pengalaman Spiritual*, Tsong-kha-pa mengatakan bahwa *shamatha* adalah menjadi tuan atas *citta* kita sendiri. *Shamatha* memiliki kualitas “seperti raja” dalam arti jika kita ingin berfokus pada suatu objek tertentu, perhatian kita bisa tetap di situ sekokoh gunung. Di sisi lain, kita juga dapat menggunakan daya fokus ini untuk menganalisis objek bajik yang kita inginkan. Dalam hal ini, kita mengembangkan kemampuan *vipashyana* berdasarkan *shamatha*. *Shamatha* membawa kestabilan mental sedangkan *vipashyana* membawa kemampuan analitis. Keduanya dapat berjalan berbarengan.

Lebih lanjut, Tsong-kha-pa mengatakan bahwa *samadhi* menghasilkan kebahagiaan (*sukha*) yang luar biasa karena tubuh dan *citta* kita menjadi lentur. Hal ini mengacu pada dicapainya kelenturan fisik dan mental (Skt: *prasrabdhi*, Pali: *passadhi*), dikikisnya perlahan-lahan keterpakuan yang mendarah-daging. Dalam mengembangkan *shamatha*, para yogi menggunakan kelenturan ini untuk menghancurkan halangan atau gangguan dan untuk mempertahankan *shamatha*. Saya mengenal seorang bhikshu yang telah belajar di universitas vihara dan menguasai teks klasik Buddhadharma, dan juga telah bermeditasi selama bertahun-tahun. Dia tinggal di Bhutan selama beberapa waktu, mengembangkan *shamatha* dan mencapai suatu tahap pengalaman yang diliputi rasa *sukha* yang luar biasa. Saya rasa dia telah merealisasi keadaan *sukha* dari kelenturan fisik dan mental.

Prajnaparamita

Secara umum dalam Buddhadharma, istilah “*prajna*” bisa mengacu pada realita mengenai kenyataan konvensional maupun realita mengenai kenyataan terdalam. Dalam konteks edukasi, “*prajna*” mengacu pada daya ketajaman pikiran yang harus ditumbuhkembangkan atau bisa juga mengacu pada pembelajaran. Tradisi klasik Tibet umumnya mengikuti tradisi Buddhadharma India kuno yakni mengenal adanya lima pengetahuan utama dan lima pengetahuan sekunder. Lima pengetahuan utama adalah: tata bahasa (terutama Sanskerta), logika dan epistemologi, ilmu pengobatan, kesenian dan kerajinan, serta filosofi Buddhadharma. Lima pengetahuan sekunder mencakup berbagai topik serupa. Dalam model klasik Buddhadharma India, berbagai pengetahuan tersebut dianggap sebagai ranah utama yang harus ditumbuhkembangkan.

Akan tetapi, ketika kita membicarakan *Prajnaparamita*, “*prajna*” yang dimaksud di sini adalah diketahuinya kenyataan terdalam, kenyataan yang sebenarnya dari segala sesuatu. Dalam *Kidung Pengalaman Spiritual*, Tsong-kha-pa mengatakan bahwa *prajna* adalah bagaikan mata untuk melihat kenyataan terdalam. *Prajna* itulah yang kita gunakan untuk menghilangkan dan menghancurkan landasan samsara hingga akar-akarnya. Akar atau sumber samsara adalah kesalahpengertian (*avidya*), terutama dalam bentuk cengkeraman adanya keberadaan hakiki. *Prajna* mengetahui *shunyata* berfungsi sebagai penawar langsung terhadap kesalahpengertian mendasar ini dan kemudian menghancurkannya. Karena itu, menurut Tsong-kha-pa, *prajna* adalah harta karun yang paling berharga di antara semua kebajikan menakjubkan yang dijabarkan dalam semua kitab ajaran.

Semua ajaran Buddha baik langsung maupun tidak langsung, akhirnya bermuara pada ajaran *shunyata*. Ajaran tertentu mungkin menunjuk pada *shunyata*, sesungguhnya menghantarkan pada *shunyata* atau sesungguhnya adalah *shunyata* itu sendiri. Dalam tulisannya, *Pujian Kepada Buddha Atas Ajaran Kesalingterkaitan*, Tsong-kha-pa menyebut demikian, “Semua yang Engkau ajarkan yang dilandasi kesalingterkaitan adalah demi realisasi Nirvana, karena itu tiada ajaran yang tidak menghantarkan pada kedamaian.” Lebih lanjut, Tsong-kha-pa mengatakan bahwa *prajna* demikian adalah bagaikan cahaya menakjubkan yang menghilangkan kegelapan *avidya* (kesalahpengertian).⁵

Cara Membuat Orang Tertarik pada Dharma

Sehubungan dengan praktik Bodhisattva, selain keenam *paramita*, Tsong-kha-pa juga menjelaskan (Jilid 2: 225-231) empat cara membuat orang tertarik pada Dharma: (1) memberikan apa yang dibutuhkan orang lain, (2) berbicara dengan cara yang menyenangkan, (3) membimbing orang lain untuk

⁵ Mengenai kutipan *Pujian Kepada Buddha Atas Ajaran Pratityasamutpada*, bandingkan buku Kilty, *Splendor of an Autumn Moon*, 235, dengan terjemahan Berzin dalam <http://samforbes.wordpress.com/in-praise-of-dependent-arising-from-berzin-archives>. Dalam kalimat terakhir, Yang Mulia mengacu pada suatu bagian setelah itu di mana Tsong-kha-pa mengatakan beliau merasa damai ketika melihat orbit *prajna* Chandrakirti bergerak melintasi angkasa kata-kata Buddha dan menghilangkan kegelapan dari pandangan buntu.

mempraktikkan kebajikan dan mengarahkan pada pembebasan, dan (4) hidup sesuai dengan Dharma. Poin terakhir itu penting: apa pun yang kita ajarkan kepada orang lain, kita sendiri harus mempraktikkannya dan menjadi contoh.

Bab XI *Shamatha*

Menjadi Objek Pengendalian

Sebagai seorang Buddhis kita mengandalkan Triratna, dengan bertekad “Saya mengandalkan Buddha, saya mengandalkan Dharma, saya mengandalkan Sangha.” Sebagai objek pengendalian, Triratna bisa berupa sebab (*causal objects of refuge*) atau hasil (*resultant objects of refuge*). Tujuan kita mengandalkan Buddha dan memohon inspirasi dari Buddha adalah untuk *menjadi* Buddha. Tujuan akhir kita adalah Penggugahan. Sekarang kita memiliki potensi Penggugahan, *citta* halus, yang *shunya* dari keberadaan yang berdiri sendiri. Ketidadaan sifat hakiki itulah landasan dari semua transformasi mental, itulah yang memungkinkan dihilangkannya pandangan keliru.

Demi merealisasi Penggugahan, pertama-tama kita membutuhkan Sangha; kita harus mengandalkan Sangha. Namun, kualifikasi apa yang harus dipenuhi seseorang agar dapat disebut anggota Sangha sejati? Seseorang disebut anggota Sangha sejati jika ada Dharma sejati dalam *citta*-nya. Dharma di sini berarti berakhirnya *dukha*, Nirvana dan jalan yang menghantarkan pada Nirvana. Seseorang menjadi anggota Sangha jika dia sendiri merealisasi ajaran.

Sebagai sebab, terutama di tahap awal – komunitas spiritual atau Sangha adalah orang-orang yang masih dalam tahap belajar, mereka yang masih berlatih. Sedangkan “tahap usai latihan” (*Ashaikshamarga*) hanya diperoleh ketika direalisasinya Penggugahan Sempurna. Sementara sebagai hasil, dalam *Kesinambungan Agung (Uttaratantra)*, Maitreya mengatakan bahwa Buddha dapat dilihat sebagai perwujudan ketiga ratna (Buddha, Dharma dan Sangha).¹

Dengan kondisi sekarang bagaimana cara kita merealisasi Penggugahan? Terdapat mantra yang terkenal dalam *Sutra Sari: Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha* [*Gone, gone, gone beyond, gone completely beyond, enlightenment!*]. Demikianlah, demikianlah caranya. Saya kadang bercanda dan mengatakan kepada orang-orang bahwa *gate gate paragate parasamgate bodhi svaha* juga merefleksikan kehidupan fisik kita. Awalnya kita adalah anak-anak, menjadi remaja, berusia paruh baya dan kemudian tua. Dalam hal ini kata terakhir, *svaha* berarti kematian. Secara fisik, tujuan akhir kita adalah kuburan.

¹ Mengenai keagungan Buddha di antara ketiga ratna, lihat terjemahan Fuch dalam *Sublime Continuum as Buddha Nature: The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary*, 20-22. Karena keadaan Kebuddhaan adalah puncak dari *prajna*, yang merealisasi “tahap usai latihan” hanyalah para Buddha. Dengan demikian, perbedaan antara “tahap dalam latihan” dan “tahap usai latihan” hanya berlaku untuk Dharma dan Sangha. Dharmaratna “tahap dalam latihan” adalah jalan untuk mengakhiri *dukha* dan berakhirnya *dukha* seperti yang dipraktikkan; Sangharatna “tahap dalam latihan” adalah seseorang yang telah merealisasi Nirvana, namun belum menjadi seorang Buddha yang sepenuhnya tergugah. Dharmaratna “tahap usai latihan” adalah disempurnakannya kenyataan jalan mengakhiri *dukha* dan kenyataan berakhirnya *dukha* dalam *citta* seorang Buddha; dan Sangharatna “tahap usai latihan” adalah Buddha yang telah menyempurnakan jalan untuk mengakhiri *dukha* dan berakhirnya *dukha*.

Mungkin saya sudah sampai pada tahap keempat (penuaan), sementara kalian yang ada di sini sudah di tahap kedua dan ketiga. Saya bercanda. Jika ditinjau dari tahap-tahap fisik demikian, itu tidak membawa pembebasan.

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha berkaitan dengan *citta* dan bukan tubuh fisik. Mantra ini merujuk pada transformasi *citta* biasa yang kita punyai saat ini. Kita senantiasa ingin bahagia dan ingin mengatasi *dukha*. Namun potensi *dukha* selalu ada dalam *citta* kita. Sumber semua persoalan ada di sini. Kita harus mengetahui dan menghentikan sumbernya. Adalah mungkin untuk mengalami keadaan demikian, bahkan di kehidupan ini jika kita menjalankannya dengan sungguh-sungguh. Pengalaman ini akan membuat kita benar-benar yakin, yakin dengan pasti bahwa pembebasan adalah mungkin. *Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*. Kita dapat membebaskan *citta* kita.

Shamatha dan Vipashyana

Agar pikiran biasa dapat berkembang secara bertahap ke tingkat yang lebih tinggi, kita harus menumbuhkembangkan perpaduan *shamatha* dan *vipashyana*. Tsong-kha-pa menjelaskan hal ini dalam *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* bagian terakhir, di mana beliau awali dengan memberi penghormatan (Jilid 3: 13), “Saya bersujud dengan penuh hormat di kaki para Guru yang merupakan perwujudan *mahakaruna*.” Kemudian Tsong-kha-pa menyatakan beliau akan menjelaskan bagaimana menyempurnakan kedua *paramita* terakhir (*Dhyana-paramita* dan *Prajna-paramita*) melalui pengembangan *shamatha* dan *vipashyana*.

Sebelumnya kita telah membahas bahwa inti jalan spiritual ke pembebasan adalah tiga pendidikan luas (*tri-adhi-shiksa*) yakni sila, *samadhi* dan *prajna*. Menumbuhkembangkan *shamatha* merupakan bagian dari *samadhi*, sementara menumbuhkembangkan *vipashyana* merupakan bagian dari praktik *prajna*. Dari segi praktik Bodhisattva, ini berhubungan dengan enam *paramita*.² Menumbuhkembangkan *shamatha* dan *vipashyana* adalah mempraktikkan dua *paramita* terakhir.

Menumbuhkembangkan *shamatha* dan *vipashyana* adalah membangkitkan dan memperkuat kemampuan yang sebenarnya ada dalam *citta* kita. Jika kita mengamati keadaan mental secara seksama, terdapat kualitas tertentu dalam *citta* yang memungkinkan kita untuk berfokus pada objek yang kita tentukan dan untuk mempertahankan perhatian. Inilah *samadhi*, landasan dari *shamatha* dan *vipashyana*. Kita juga mempunyai kemampuan untuk mengetahui dan membedakan berbagai karakteristik dari objek yang kita pilih. Aspek ini adalah ketajaman pikiran atau *prajna*, landasan bagi *vipashyana*. Kita seyogianya mengembangkan kemampuan ini dan menyempurnakannya.

Menumbuhkembangkan *shamatha* berarti mengembangkan kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada objek yang kita pilih. Kita harus

² Lihat catatan 7, bab IV.

menerapkan *virya*, kita harus giat meningkatkan kualitas tersebut dalam *citta* kita. Dengan membiasakan diri, kualitas *citta* meningkat. Kualitas *citta* yang memungkinkan kita untuk fokus atau untuk mempertahankan perhatian, dapat kita kondisikan. Semakin kita menumbuhkembangkan sebab dan kondisi yang memungkinkannya timbul, *citta* semakin efektif dan berdaya. Dalam praktiknya, kita harus mempunyai *smṛti* (Tib: *dranpa*) dan *samprajanya* (Tib: *shayshin*) secara terus-menerus; *samprajanya* adalah kesadaran yang mengawasi atau mengamati setiap gangguan maupun melemahnya kualitas perhatian. Untuk itu, kita harus menghilangkan halangan yang mengganggu pengembangan *shamatha*. Kita harus membangun kondisi yang tepat untuk praktik kita.

Prasyarat *Shamatha*

Dalam *Tahap-Tahap Shrivaka (Shrivakabhumi)*, Asanga menyebut tiga belas prasyarat untuk menumbuhkembangkan *shamatha*. Dalam karya Kamalashila, *Tahap-Tahap Meditasi (Bhavanakrama)*, itu disingkat menjadi enam prasyarat.³ *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 28-30) mengarahkan pembaca pada teks Asanga, tetapi memuat penjelasan enam prasyarat yang disebut Kamalashila, di antaranya mencari tempat yang tepat untuk praktik, meminimalisir rasa tak berkecukupan, dan sebagainya. Sedangkan teks Asanga menyebut empat praktik di antaranya memperhatikan pola makan dan pola tidur, mengendalikan indra-indra dan bersikap penuh mawas diri. Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 100-108), Tsong-kha-pa menjelaskan hal ini di bagian mengenai apa yang perlu dilakukan di luar sesi meditasi formal.

Postur Tubuh

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 31) kemudian menerangkan bagaimana mengambil postur fisik yang cocok. Dalam praktik *shamatha*, tujuan utama adalah mengembangkan dan meningkatkan perhatian yang terfokus; untuk itu postur tubuh adalah krusial. Sebagai contoh, jika kita bermeditasi sambil berbaring, itu cenderung membuat pikiran terlalu santai dan malas. Oleh karena itu, lebih baik bermeditasi dengan postur tegak. Kadang-kadang dikatakan bahwa postur Vairochana beraspek tujuh adalah postur yang tepat. Jika termasuk pernapasan, ini disebut postur Vairochana beraspek delapan.⁴

Kita bisa duduk bersila penuh (postur teratai penuh) atau bersila setengah (postur setengah teratai). Apa pun posturnya, jangan sampai membuat lutut tegang. Jika tidak, kita akan kehilangan fokus. Kedua tangan dalam mudra meditasi yakni telapak tangan kiri berada di bawah telapak tangan kanan. Jika kita melakukan praktik Vajrayana, sebaiknya kedua ibu jari menyentuh satu sama lain membentuk segitiga. Lengan tangan tidak menyentuh sisi badan, tetapi agak sedikit renggang sehingga membentuk segitiga secara alamiah. Tulang

³ Lihat penjabaran Dalai Lama sendiri mengenai *Tahap-Tahap Meditasi (Bhavanakrama)*, karya Kamalashila dalam *Stages of Meditation* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2003).

⁴ Vairochana adalah figur Buddha yang penting dalam berbagai tradisi dan teks Tantra maupun Mahayana non-Tantra.

punggung setegak anak panah. Rahang dibiarkan rileks secara alamiah, janganlah menggertakkan gigi (jika kita tidak mempunyai gigi, ini tidak masalah!). Bibir juga dibiarkan dalam posisi rileks. Janganlah memaksakan apa pun.

Lidah sebaiknya menyentuh langit-langit mulut. Ketika kita memasuki keadaan meditatif yang dalam, hal ini akan mencegah air liur menetes. Lagi pula, posisi lidah demikian akan membuat pernapasan menjadi lembut dan mencegah mulut menjadi terlalu kering.

Posisi kepala agak sedikit menunduk. Mata sedikit melihat ke bawah dan mengarah pada ujung hidung. Jika kita berhidung mancung, itu tidak masalah karena kita bisa melihat ujung hidung dengan mudah. Namun jika kita berhidung agak pesek, janganlah mencoba terlalu keras melihat ujung hidung. Itu akan membuat mata tegang. Cukup sedikit melihat ke bawah.

Bermeditasilah dengan mata sedikit terbuka dan sewajarnya; tidak apa-apa jika mata sesekali tertutup dengan sendirinya. Keadaan meditatif ditumbuhkembangkan secara mental, bukan indrawi. Begitu kita terbiasa bermeditasi, kita tak akan terlalu mengubris stimulus indrawi eksternal, termasuk apa pun yang muncul dalam lingkup penglihatan kita. Di sini Tsong-kha-pa menjelaskan posisi mata dalam konteks pengembangan *shamatha*, sedangkan untuk konteks lainnya, keterangannya berbeda-beda. Sebagai contoh, dalam praktik Tantra Kalachakra, kita tetap membiarkan mata terbuka lebar dan mata melihat ke atas. Dalam *Dzogchen*, kita melihat lurus ke depan.⁵

Akhirnya, bahu sebaiknya dalam posisi rileks, tetapi sedikit membuka. Napas tidak terlalu cepat ataupun terlalu pelan, tetapi bernapaslah sewajarnya. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 31) memaparkan bagaimana seyogianya kita bernapas dalam konteks meditasi *shamatha*:

Napas masuk dan napas keluar seharusnya tidak bersuara, tidak dipaksakan, ataupun berdurasi tidak sama; biarkanlah napas mengalir tanpa daya upaya, secara lembut, tanpa mengarahkannya kesana-kemari.

Samadhi yang Sempurna

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 33-37) menjelaskan bagaimana mengembangkan *samadhi* berdasarkan karya Maitreya, *Perbedaan Jalan Tengah dan Jalan Buntu* (*Separation of the Middle from the Extremes*). Maitreya menyebut lima rintangan dan delapan penawar untuk rintangan tersebut. Kelima rintangan itu adalah: (1) kemalasan, (2) lupa akan objek meditasi, (3) pikiran yang terlalu aktif atau loyo,

⁵ *Dzogchen* adalah suatu ajaran yang secara langsung mengarah pada pengalaman sifat keberadaan *citta*. Ajaran *Dzogchen* sangat erat hubungannya dengan silsilah Nyingma Tibet. Mengenai ajaran Dalai Lama tentang *Dzogchen*, lihat buku beliau, *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2004). Mengenai praktik Tantra Kalachakra, lihat buku Dalai Lama, *Kalachakra Tantra: Rite of Initiation* (Boston: Wisdom Publications, 1999).

- (4) gagal menerapkan penawar saat pikiran terlalu aktif atau terlalu loyo, dan
- (5) menerapkan penawar secara berlebihan.

Ada delapan penawar untuk mengatasi kelima rintangan. Untuk rintangan pertama, kemalasan, Asanga menyebut empat penawar yakni keyakinan, aspirasi, upaya yang ulet (*virya*) serta kelenturan fisik dan mental (Skt: *prasrabdhi*, Pali: *passadhi*). Keyakinan di sini adalah merasa yakin akan manfaat *samadhi*, khususnya mempunyai kelenturan fisik dan mental. *Samadhi* membuat pikiran dan tubuh lentur serta siap pakai, bisa diarahkan dengan mudah sesuai kehendak kita. Manfaat demikian bisa diperoleh dari *samadhi* mendalam yang dipraktikkan oleh Buddhis maupun non-Buddhis. Dalam konteks *Jalan Penggugahan Bertahap*, kita mengembangkan *shamatha* dengan tujuan mengaplikasikan *shamatha* untuk memahami sifat keberadaan realita yang sebenarnya. Tanpa *shamatha*, tak akan ada *vipashyana* dan tanpa *vipashyana* tidak ada pembebasan. Dengan demikian, kita mengetahui manfaat khusus *shamatha*. Mengontemplasikan manfaat *samadhi* akan memperkuat keyakinan tentang apa yang ingin kita capai. Berdasarkan keyakinan ini, muncul keinginan dan aspirasi untuk menumbuhkembangkan keadaan tersebut. Ini pada gilirannya menimbulkan antusiasme untuk menerapkannya, menghilangkan rintangan kemalasan.

Penawar utama untuk rintangan kedua, lupa akan objek meditasi, adalah menumbuhkembangkan *smrti*. Penawar untuk rintangan ketiga, pikiran yang terlalu aktif atau loyo, adalah *samprajanya* ("tahu dengan jelas"). Penawar untuk rintangan keempat, kegagalan menerapkan penawar yang diperlukan ketika pikiran terlalu aktif atau terlalu loyo, adalah menumbuhkembangkan niat untuk mengaplikasikannya. Rintangan kelima adalah menerapkan penawar secara berlebihan. Di tahap-tahap lanjut, ketika kestabilan mental sudah sangat kokoh, pengerahan upaya menjadi halangan dalam mempertahankan stabilitas; penawar terhadap rintangan kelima adalah menumbuhkembangkan *upeksha*.

Objek Meditasi

Secara umum, kita dapat bermeditasi mengenai hal yang eksternal atau internal. Kita dapat menumbuhkembangkan perhatian yang terfokus pada batu kerikil, ranting atau potongan kayu. Atau kita bisa memeditasikan kondisi mental internal misalnya sensasi. Sebagai contoh, ada empat *smrtyupasthana*: *smrti* akan tubuh, sensasi, *citta* dan objek-objek mental. Objek meditasi mencakup hal-hal internal dan eksternal.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 35) mengatakan bahwa Buddha menyebut empat jenis objek meditasi: objek universal, objek untuk mempurifikasi tindakan, objek untuk menumbuhkembangkan pengetahuan mendalam, dan objek untuk mempurifikasi *klesha*. Objek untuk mempurifikasi tindakan adalah objek yang khususnya cocok untuk kecenderungan emosi praktisi tertentu. Dikarenakan kondisi di masa lalu maupun masa sekarang, masing-masing individu mempunyai kecenderungan dan emosi yang berbeda-beda, sehingga sebaiknya kita memilih objek yang paling efektif. Objek untuk menumbuhkembangkan

pengetahuan mendalam berkaitan dengan lingkup pengetahuan di mana kita menumbuhkembangkan pemahaman. Objek demikian bisa berupa lima *skandha*.

Ketika kita menumbuhkembangkan meditasi *shamatha*, kita dapat memilih objek eksternal atau internal. Meskipun kita memilih objek eksternal, fokus kita bukanlah hal fisik itu sendiri, melainkan gambaran mental dari objek fisik tersebut. Itulah objek konsentrasi kita. Di antara berbagai objek internal, kita dapat memeditasikan hal-hal seperti *nadi*, *bindu*, maupun *prana* yang mengalir dalam *nadi*.⁶ Objek yang lebih mendalam lagi adalah *citta* kita sendiri. Dan objek meditasi yang lebih mendalam lagi dari itu adalah *shunyata*.

Jika seseorang memilih untuk menggunakan *shunyata* sebagai objek meditasi dalam mengembangkan *shamatha*, dia haruslah telah mengalami *shunyata*. Praktisi tersebut seharusnya telah melewati proses menganalisis dan mengetahui *shunyata* serta mempunyai pandangan yang tepat tentang realita. Berdasarkan itu, dia dapat memilih *shunyata* sebagai objek meditasi, menumbuhkembangkan *samadhi*. Pendekatan ini disebut *bermeditasi berdasarkan pandangan shunyata* (*seeking meditation on the basis of view*). Hal ini hanya dapat dilakukan oleh beberapa orang yang kemampuan mentalnya sudah maju. Sementara pendekatan utama yang disebut Tsong-kha-pa dalam *Risalah Mendetail* adalah *mendapatkan pandangan shunyata dari meditasi* (*seeking the view on the basis of meditation*). Pertama-tama, kita menumbuhkembangkan *shamatha* dengan menggunakan objek tertentu. Kemudian, kita menganalisisnya untuk merealisasi *shunyata*.

Menggunakan *Citta* Sebagai Objek Meditasi

Dalam *Mahamudra* ⁷ dan *Dzogchen*, kita menumbuhkembangkan *shamatha* dengan menggunakan *citta* sebagai objek meditasi. Ketika kita membicarakan praktik yang sama-sama dijalankan dalam tradisi sutra maupun Tantra, kita tidak membedakan tingkat kehalusan kesadaran. Namun dalam praktik *Tantra Anuttarayoga*, dibedakan tingkat kehalusan kesadaran sehingga kita dapat memilih kesadaran yang lebih halus sebagai objek untuk menumbuhkembangkan *shamatha*.

Di sini kita juga harus memperhatikan apa yang dimaksud dengan “objek” meditasi dalam konteks yang berbeda-beda. Ketika kita memeditasikan keberadaan yang tidak pasti (bersifat *anitya*) atau ketiadaan sifat hakiki, jelaslah bahwa kita menggunakan ketidakpastian atau ketiadaan sifat hakiki sebagai

⁶ Praktik *Tantra Anuttarayoga* di antaranya adalah mengontrol energi *prana* (*rlung*). Tubuh kita diliputi aliran *prana* melalui ribuan saluran (*nadi*) yang tidak tampak namun bersifat fisik. Selain *prana* dan *nadi*, di dalam tubuh manusia juga terdapat *bindu* putih dan merah, esensi yang halus. Lihat buku Dan Cozort, *Highest Yoga Tantra* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1986), 42-45 dan 72-73.

⁷ *Mahamudra* adalah suatu ajaran yang secara langsung mengarah pada pengalaman sifat keberadaan *citta*. Ajaran *Mahamudra* sangat dekat hubungannya dengan silsilah Kagyu Tibet. Mengenai ajaran Dalai Lama tentang *Mahamudra*, lihat buku beliau, *The Gelug-Kagyu Tradition of Mahamudra* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1997).

objek meditasi, sebagai “isi” dari meditasi kita. Tetapi dalam meditasi welas asih (*karuna*), cinta kasih (*maitrī*), keyakinan dan bakti misalnya, hal-hal tersebut bukan merupakan objek meditasi, tetapi kualitas yang ingin kita tumbuhkan dalam *citta* kita. Dalam kasus lainnya, ketika kita memeditasikan sifat keberadaan *citta* di level mendalam, yang kita tumbuhkan adalah *citta* “Kilauan Jernih” (*prabhasvara*).⁸ Dengan demikian, apa yang kita anggap sebagai “objek” meditasi memegang peranan yang berbeda-beda dalam prosesnya.

Kita dapat mempraktikkan meditasi dengan cara berfokus pada *citta*, menggunakan *citta* sebagai objek meditasi. Tetapi janganlah menganggap bahwa satu momen *citta*, satu keadaan mental, sedang mengamati *citta* itu sendiri; artinya ada *citta* yang mengkognisi *citta* itu sendiri (*self-cognition*, Tib: *rangrig*).⁹ Di sini kita membicarakan sesuatu yang beroperasi dalam momen waktu yang sangat singkat. Sebagai contoh, dalam satu momen tunggal, ada suatu keadaan mental yang menganggap ‘keadaan mental momen sebelumnya’ sebagai objek. Untuk menumbuhkan *shamatha* dengan menggunakan *citta* sebagai objek, pertama-tama kita harus mengidentifikasi objeknya, yaitu, kita harus tahu apa itu *citta*.

Mengetahui *citta* kita sendiri adalah suatu tantangan karena dalam pengalaman sehari-hari, *citta* kita didominasi oleh stimulus internal maupun eksternal. *Citta* kita sepenuhnya berfokus keluar dan memanifestasikan apa pun yang muncul dalam lingkup pengalaman, atau sebaliknya, dalam wujud sensasi internal semata. Dalam kasus mana pun, tampaknya keberadaan *citta* itu sendiri terintangi. Sulit memahami bahwa karakteristik *citta* hanyalah semata-mata “*jelas dan mengetahui*” (*clear and knowing*; ‘*clear*’ artinya memungkinkan objek muncul dan ‘*knowing*’ artinya memungkinkan diketahuinya objek tersebut). Kita harus menemukan cara untuk memastikan agar perhatian kita tidak terbawa oleh ingatan pengalaman lampau atau pemikiran tentang masa mendatang, misalnya antisipasi, harapan, dan sebagainya. Kita harus “hadir” saat ini.

Kita begitu terbiasa dan didominasi oleh pikiran masa lampau dan masa mendatang sehingga ketika kita mencoba “hadir” saat ini, kita merasakan semacam “kekosongan.” Tentu saja ini bukanlah *shunyata* dalam konteks filosofi, tetapi semata-mata semacam “ketiadaan,” dan awalnya mungkin hanya berupa pengalaman sekilas. Dengan membiasakan diri melakukan praktik ini, secara bertahap kita dapat memperpanjang durasi pengalaman “ketiadaan” tersebut. Mengetahui *citta* agar kita dapat menjadikannya sebagai objek meditasi, bukanlah suatu proses intelektual; tetapi membutuhkan pengalaman langsung. Pada akhirnya, kita akan dapat mengalami *citta* dalam wujud “ketiadaan” ini. Dari sini, sifat keberadaan *citta*, di level konvensional akan menjadi jelas,

⁸ “*Citta* Kilauan Jernih” (*citta prabhasvara*) adalah suatu wujud kesadaran terhalus dalam Buddhadharma Tantra. *Citta prabhasvara* bermanifestasi ketika *prana* tubuh melebur dalam *nadi* tengah. Lihat buku Cozort, *Highest Yoga Tantra*, 75-76.

⁹ Tsong-kha-pa mengikuti sistem Madhyamaka Prasangika sebagaimana diyakini Chandrakirti yakni menolak bahwa satu momen *citta* dapat mengkognisi *citta* itu sendiri.

semakin kentara.¹⁰ *Citta* hanyalah semata-mata ““*jelas dan mengetahui*” (*clear and knowing*).” Kita dapat menjadikan itu sebagai objek meditasi dan menumbuhkembangkan *shamatha* berdasarkan itu.

Bermeditasi Mengenai Gambaran Buddha Secara Mental

Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 43-46), Tsong-kha-pa memberi saran untuk menggunakan gambaran Buddha secara mental sebagai objek meditasi. Ini lebih mudah daripada bermeditasi dengan menggunakan *citta* dan hal ini juga membawa arti khusus bagi praktisi. Praktisi agama lain dapat memilih objek yang berarti bagi mereka. Umat Kristiani dapat bermeditasi mengenai gambaran Yesus atau salib. Mungkin umat Muslim dapat bermeditasi mengenai huruf Arab dari nama “Allah”?

Jika kita menggunakan gambaran Buddha secara mental sebagai objek meditasi, disarankan membayangkan gambar yang agak kecil. Ini akan membuat *citta* lebih mawas. Kemudian, bayangkanlah gambaran mental ini luar biasa cemerlangnya, bagaikan cahaya. Hal ini mencegah agar pikiran tidak hanyut dalam kelojoan. Juga bayangkanlah gambaran mental ini berat. Ini akan mencegah pikiran berkelana dan terlalu aktif.

Smrti* dan *Samprajanya

Setelah memilih objek meditasi yang cocok, kita menumbuhkembangkan *shamatha* dengan menerapkan dan mempertahankan *smrti*, tanpa teralihkan, untuk menumbuhkembangkan perhatian yang terfokus. *Smrti* membuat perhatian kita tidak lepas dari objek. Tetapi kita harus memantau apakah perhatian kita benar-benar tetap ada pada objek meditasi, atau apakah perhatian kita berkelana atau diliputi kelojoan mental. *Samprajanya* berperan untuk memonitor hal ini; *samprajanya* adalah semacam kesadaran yang mengawasi apakah pikiran terlalu aktif atau terlalu loyo. Dengan demikian, *smrti* berfungsi mempertahankan perhatian pada objek meditasi; sementara *samprajanya* memonitor seberapa baik kita melakukannya.

Halangan yang dipantau oleh *samprajana* adalah pikiran yang terlalu aktif atau kelojoan. Pikiran yang terlalu aktif digolongkan dalam kategori ketertarikan (*lobha*), yang cenderung muncul begitu saja karena kebiasaan mendarah-daging yang selalu ingin mencari hal-hal menarik buat kita. Dampak utama dari pikiran yang terlalu aktif adalah perhatian teralihkan dari objek meditasi. Itu mengindikasikan adanya stimulasi yang berlebihan, terlalu aktif. Salah satu penawarnya adalah bermeditasi mengenai ketidakpastian atau sifat tidak memuaskan yang melandasi semua keberadaan. Ini akan berdampak langsung untuk meredakan pikiran yang terlalu aktif.

¹⁰ Seperti semua pengalaman lainnya, *citta* juga bersifat *shunya*. Secara konvensional pun, *citta* tak bersifat intrinsik atau baku. Seperti keberadaan lainnya, *citta* hanya eksis karena terkait dengan hal lainnya. Namun seperti halnya api itu panas dan es itu dingin, *citta* juga memiliki karakteristik yang khas secara konvensional.

Keloyoan artinya perhatian ada pada objek namun tidak tajam atau tidak waspada. *Citta* tumpul atau tidak mawas. Penawar terhadap *citta* demikian adalah mengontemplasikan manfaat menumbuhkembangkan *bodhicitta* atau manfaat menumbuhkembangkan *prajna* mengetahui *shunyata*. Atau mengontemplasikan berharganya kelahiran sebagai manusia dan kesempatan yang kita miliki. Kontemplasi demikian dapat membangkitkan suka cita yang akan menimbulkan semangat dan menghilangkan kelooyoan.

Meditasi Pernapasan

Untuk kebanyakan dari kita, para pemula, sangatlah bermanfaat bermeditasi mengenai proses pernapasan. Bermeditasi mengenai objek pernapasan tidak sehalus bermeditasi tentang *citta*, namun lebih halus daripada bermeditasi mengenai objek fisik eksternal. Memperhatikan pernapasan merupakan cara yang sangat efektif untuk mengembangkan *shamatha*. Kita cukup memperhatikan setiap napas masuk, setiap napas keluar. Fokuskanlah perhatian selama seratus atau seribu napas. Beberapa meditator yang saya kenal memberitahu saya bahwa ketika mereka menggunakan pernapasan sebagai objek meditasi – jika mereka dapat mempertahankan fokus selama durasi seratus hingga seribu napas, *citta* mereka menjadi sangat tenang.

Dalam Vajrayana, ada praktik pernapasan tertentu di tahap persiapan yakni sembilan putaran pernapasan.

Dalam kehidupan sehari-hari, meditasi pernapasan mungkin sangat membantu. Jika pikiran kita bergejolak, terulak-ulak atau kesal, kita dapat meredakan gejolak ini semata-mata dengan memperhatikan napas dan berfokus. Hal ini langsung membawa efek.

Di saat yang sama, ingatlah bahwa meditasi pernapasan hanya memberi jeda untuk sementara. Itu tidak menyelesaikan persoalan di baliknya yakni sumber gangguan emosional yang sesungguhnya. Pendekatan yang lebih mendalam, yang membawa manfaat jangka panjang adalah bermeditasi mengenai kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*), saling terkaitnya segala sesuatu. Atau kita bisa berkontemplasi mengenai ketidakpastian (sifat *anitya*) dan kemudian menumbuhkembangkan *prajna* mengetahui *shunyata*. Kita dapat berkontemplasi secara mendalam mengenai manfaat *bodhicitta*. Tentunya, praktik demikian lebih efektif dan berdaya.

Seberapa Sering Kita Harus Bermeditasi?

Tidak ada ketentuan mengenai jumlah sesi meditasi per hari maupun durasi per sesi. Biasanya, para pemula disarankan bermeditasi dengan durasi singkat namun dengan frekuensi yang lebih sering. Selagi melangkah maju, kita dapat mempertahankan kualitas yang kita kembangkan sambil memperpanjang durasi setiap sesi secara bertahap. Inilah pendekatan terbaik.

***Shamatha* dan Praktik Setelahnnya**

Jika kita menjalankan meditasi dengan durasi yang pas dan melakukannya dengan tepat dalam meditasi duduk, kita akan melangkah maju melalui sembilan tahap pengembangan mental,¹¹ yang memuncak dengan direalisasinya *shamatha* di mana *citta* dan tubuh menjadi lentur, mudah diarahkan dan responsif.

Dengan dilandasi *shamatha*, kita dapat mengembangkan *vipashyana*. Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 91-103), Tsong-kha-pa menyimpulkan bagian mengenai *shamatha* dengan menjelaskan suatu penyidikan biasa yang dapat dikembangkan berdasarkan *shamatha*. Namun di bagian setelah itu, Tsong-kha-pa menjelaskan mengapa hal itu tidak memadai. Kita harus menumbuhkembangkan *vipashyana* mengenai sifat keberadaan segala sesuatu yang sebenarnya, kenyataan terdalam.

¹¹ Tsong-kha-pa (*Risalah Mendetail*, Jilid 3: 73-75) menjabarkan sembilan tahap keadaan mental (sembilan tahanan pengembangan *shamatha*) sebagai berikut: (1) pengarahan perhatian (*cittasthapana*), (2) perhatian berjeda (*cittappravaha-samsthapana*), (3) memperpendek jeda (*cittapratiharana*), (4) perhatian yang rapat (*cittopasthapana*), (5) perhatian terkendali (*cittadamana*), (6) perhatian tak teralihkan (*cittashamana*), (7) perhatian sepenuhnya tak teralihkan (*cittavyupashamana*), (8) perhatian terpusat (*cittaikotikarana*), (9) perhatian seimbang (*samadhana*). Mengenai hal ini serta delapan kekeliruan dan sebagainya, lihat buku Leah Zahler, *Study and Practice of Meditation* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2009), bab IV.

Bab XII

Tujuan Mengetahui *Shunyata*

Shamatha Semata Tidaklah Memadai

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 107) memulai penjabaran mengenai *vipashyana* dengan mengutip apa yang diajarkan Buddha dalam *Sutra Samadhiraja* (*King of Concentrations Sutra*):

Meskipun orang-orang duniawi menumbuhkembangkan *samadhi*
Mereka belum menghancurkan pandangan adanya sifat hakiki.
Klesha kembali muncul dan mengulak-ulak pikiran mereka,
Sebagaimana dialami Udraka yang mempraktikkan *samadhi* dengan cara demikian.

Ada orang yang mencapai *shamatha* dan berdasarkan itu, mengembangkan pencapaian biasa untuk membandingkan karakteristik alam ini (alam keinginan) dengan karakteristik di alam yang lebih tinggi.¹ Dengan demikian, mereka mencapai keadaan mental yang lebih halus yang sesuai dengan alam yang lebih tinggi tersebut. Namun meditasi demikian tidak mengurangi cengkeraman pada “saya.” Selama cengkeraman pada “saya” tetap ada, maka ada anggapan konkret mengenai “mereka.” Dharmakirti menyebut hal ini dalam karya beliau, *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*: “Di mana ada “saya,” akan ada “mereka.”² Mengotak-ngotakkan “saya” dan “mereka” menimbulkan ketertarikan (*lobha*) dan penolakan (*dvesha*), di mana pada gilirannya menimbulkan segala macam persoalan.

Dengan nada serupa, dalam *Ulasan Mengenai Jalan Tengah* (*Madhyamakavatara*), Chandrakirti mengatakan bahwa setelah mencengkeram pada “saya,” kita lalu mencengkeram segala sesuatu sebagai “milik saya.”³ Dari pengalaman sendiri, kita tahu hal ini benar adanya. Ketika kita mencengkeram pada “saya,” maka kita mencengkeram pada apa yang saya miliki, termasuk teman-teman dan keluarga. Semakin kuat cengkeraman, semakin membawa kita pada ketertarikan, penolakan dan sebagainya. Yang diyakini semua cara pandang Buddhis adalah bahwa mencengkeram pada “saya” adalah sumber *klesha*, seperti ketertarikan atau penolakan.

¹ Samsara mencakup ketiga alam: alam keinginan (*Kamadhatu*, alam di mana kita berada), alam berwujud (*Rupadhatu*) dan alam tak berwujud (*Arupadhatu*). *Rupadhatu* dan *Arupadhatu* dicapai melalui kemampuan meditatif; ciri-cirinya adalah bebas dari penderitaan fisik untuk jangka waktu yang lama. Di sisi lain, tidak berarti bahwa para makhluk di kedua alam tersebut lebih tergugah atau lebih maju tingkat spiritualnya. Mengenai perbandingan penderitaan manusia, *asura* dan dewa di alam keinginan dengan para dewa di alam yang lebih tinggi, lihat *Risalah Mendetail* (Jilid 1: 292-295). Mengenai pengenalan terhadap kosmologi Buddhis, lihat buku Damien Keown, *Buddhism: A Very Short Introduction* (Oxford: Oxford University Press, 2000), bab III.

² P5709, 87.2.5.

³ *Ulasan Mengenai Jalan Tengah* (*Madhyamakavatara*), bab VI, 164; lihat terjemahan Padmakara Translation Group dalam *Introduction to the Middle Way* (Boston: Shambhala, 2002), 91.

Meskipun landasannya *shamatha*, pencapaian biasa tidak memperlemah cengkeraman pada “saya,” dengan demikian orang yang telah mencapai keadaan lanjut pun tetap rentan terhadap *klesha*. Dikatakan dalam *Sutra Samadhiraja*, “*Klesha* kembali muncul dan mengulak-ulak mereka.” Keadaan meditatif yang tinggi hanya meredam *klesha* yang lebih kasar; dikarenakan benih *klesha* masih ada, maka *klesha* kembali muncul ketika kondisinya pas. Buddha memberikan suatu contoh: “Sebagaimana dialami Udraka, yang mempraktikkan *samadhi* dengan cara demikian.” Udraka adalah salah satu guru Buddha (sebelum beliau merealisasi Penggugahan).

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 108) kemudian mengutip bait berikutnya dari sutra yang sama:

Jika melalui analisis, engkau mengetahui ketiadaan sifat hakiki dari pengalaman (apa pun yang dialami)

Dan jika engkau mengembangkan analisis tersebut melalui meditasi,

Ini akan membawa hasil, realisasi Nirvana:

Tiada kedamaian melalui cara lainnya.⁴

Meskipun hanya mempunyai pencapaian biasa (berbeda dengan kasus Udraka yang sudah mencapai tingkat yang tinggi), kita harus mengetahui ketiadaan sifat hakiki dari semua pengalaman. Hal ini harus dilakukan melalui analisis kritis, yang membuktikan bahwa apa pun yang dialami tidak memiliki sifat hakiki dari sisinya sendiri, tiada keberadaan yang bersifat baku. Lalu dengan membiasakan diri terhadap pemahaman demikian dalam meditasi, kita mengetahui fakta ini secara pasti, yakin dengan kokoh. Selagi kita mengendapkan pengetahuan tentang ketiadaan sifat hakiki, kita melihat semua yang dialami bersifat seperti ilusi. Pengertian ini melemahkan cengkeraman pada “saya.” Cengkeraman pada “saya” adalah keadaan mental yang terkecoh; dan itu bukan tak dapat dipisahkan dari *citta*. Itu dapat dihilangkan dengan mengetahui sifat keberadaan *citta*. Inilah cara menghilangkan *klesha* dari *citta* kita; sebagaimana dikatakan sutra, inilah yang menghantarkan pada Nirvana.

Selain memahami ketiadaan sifat hakiki, apakah ada gerbang lain yang menghantarkan pada pembebasan? Apakah ada pilihan lain: gerbang kedua atau ketiga? Buddha mengatakan bahwa “Tiada kedamaian melalui cara lainnya.” Dalam *Ulasan Atas Ringkasan Mengenai Kognisi Valid*, Dharmakirti mengatakan bahwa cinta kasih dan sebagainya bukanlah penawar langsung kesalahpengertian, dengan demikian, tak dapat menghilangkan kesalahpengertian.⁵ Inilah yang dikatakan Buddha dalam *Sutra Samadhiraja*. Untuk menjadi seorang Buddha, kita harus menumbuhkanembangkan kebajikan

⁴ Tsong-kha-pa mengutip bait krusial ini tiga kali dalam *Risalah Mendetail*, yakni: mendekati awal bagian *shamatha* (Jilid 3: 23), di awal bagian *vipashyana* (Jilid 3: 108), dan dekat bagian akhir *vipashyana* (Jilid 3: 345). Bersamaan dengan bait sebelumnya, kutipan ini disebut dalam *Tahap-Tahap Meditasi (Bhavanakrama)*; lihat buku Dalai Lama, *Stages of Meditation*, 83-84. Perlu dicatat bahwa dalam buku tersebut, terdapat kekeliruan dalam mengutip sumber sutra.

⁵ P5709, 87.1.8.

termasuk cinta kasih, namun tiada yang dapat menggantikan *prajna mengetahui shunyata* karena cinta kasih bukan penawar langsung terhadap cengkeraman pada “saya.” Mengetahui *shunyata* secara langsung adalah satu-satunya penawar yang berdaya untuk menghilangkan sumber samsara.

Ajaran Definitif

Untuk mengembangkan *vipashyana* mengenai *shunyata*, pertama-tama kita harus memahami *shunyata*. Yakni, kita harus memahaminya secara intelektual sebelum meyakinkannya secara pasti melalui pengalaman meditatif. Jadi bagaimana kita memahami *shunyata*?

Semua cara pandang Buddhis mengakui ajaran empat mudra Buddhadharma:

- Semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak pasti (bersifat *anitya*)
- Semua pengalaman yang terkondisi adalah tidak memuaskan (bersifat *dukha*)
- Semua pengalaman bersifat *shunya* dan tak memiliki sifat hakiki
- Nirvana adalah kedamaian sejati

Meskipun keempat mudra tersebut diakui bersama, ada perbedaan dalam hal memahami ajaran Buddha mengenai ketiadaan sifat hakiki. Beragamnya ajaran menunjukkan Buddha mengetahui beragamnya kebutuhan para pengikut. Dalam *Gatha Dasar Jalan Tengah (Mulamadhyamakakarika)*, Nagarjuna mengakui bahwa kadang-kadang Buddha mengatakan sesuatu memiliki sifat hakiki, sedangkan di waktu lain beliau mengatakan tidak.⁶ Dalam karyanya, *Tujuh Puluh Gatha*, Nagarjuna secara eksplisit mengatakan, oleh karena itu, sangat sulit untuk sepenuhnya memahami ajaran Buddha yang terdalam.⁷ Kita harus belajar bagaimana membedakan ajaran Buddha yang bersifat definitif dan ajaran yang bersifat interpretatif (perlu diinterpretasikan).

Dalam sutra tertentu, Buddha mengatakan *skandha* mental dan fisik adalah beban dan yang memikul beban adalah pembawa beban. Hal ini tampaknya mengisyaratkan bahwa di luar kelima *skandha*, ada sesuatu yang lain, pembawa atau pemilik yakni sang subjek. Seolah-olah beliau mengatakan ada “saya” yang konkret dalam cara tertentu, yang tidak tergantung pada kelima *skandha*. Lalu, dalam sutra lainnya Buddha mengatakan bahwa “sosok saya” tidak eksis, namun karma eksis dan *skandha* juga eksis. Dan lagi, dalam sutra lainnya beliau mengatakan bahwa objek eksternal tidaklah eksis, namun *citta* benar-benar eksis. Dan tentu saja, dalam sutra tertentu Buddha menyanggah

⁶ Dikatakan dalam *Mulamadhymakakarika* (bab XVIII, bait 8), “Segala sesuatu nyata dan tidak nyata, sekaligus nyata dan juga tidak nyata, bukan nyata maupun tidak nyata. Inilah ajaran Guru Buddha.” Lihat terjemahan Jay L. Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 49.

⁷ Bait 44: “Buddha secara sengaja mengatakan ‘adalah,’ ‘bukan adalah’ dan ‘adalah maupun bukan adalah.’ Ini tidak mudah dimengerti!” Bandingkan buku Lindtner, *Nagarjuniana*, 55 dan buku Komito, *Nagarjuna’s Seventy Stanzas*, 90 dan 155-157.

adanya keberadaan hakiki dari semua pengalaman, baik internal maupun eksternal. Sebagai contoh, dikatakan dalam *Sutra Sari* bahwa kelima *skandha* pun *shunya* dari keberadaan hakiki. Sutra-sutra mengenai *Prajnaparamita* mengajarkan bahwa apa pun yang dialami (dari wujud hingga *citta* Pengetahuan Sempurna Buddha) tidaklah bersifat baku dan dengan demikian, hal itu “berada” dalam kedamaian sejak purwa (mula).

Seiring dengan berjalannya waktu, ajaran Buddha yang beragam berkembang menjadi berbagai cara pandang. Berbagai cara pandang ini berbeda dalam banyak hal, termasuk membedakan ajaran yang bersifat definitif dengan ajaran yang bersifat interpretatif. Cara pandang Vaibhashika menolak perbedaan seperti itu, menganggap semua pernyataan Buddha bersifat definitif. Sementara Sautrantika, sub Pengikut Penalaran Logika tampaknya merasa perlu membedakan ajaran yang bersifat definitif dengan ajaran yang bersifat interpretatif.

Dalam Buddhadharma sendiri, terdapat berbagai sistem yang berbeda dalam menginterpretasikan kitab ajaran. *Sutra Mengungkap Makna yang Dimaksud (Sutra Unravelling the Intended Meaning)*, sebagai contoh, mengatakan ada tiga pemutaran Roda Dharma.⁸ Dalam teks tersebut, Buddha mengatakan pemutaran Roda Dharma yang pertama dan kedua tidaklah definitif sedangkan pemutaran Roda Dharma yang ketiga bersifat definitif. Hal ini tampaknya membawa persoalan bagi mereka yang menganggap pemutaran Roda Dharma yang kedua bersifat definitif karena itu dikatakan Buddha sendiri. Namun dalam *Sutra Ajaran Akshayamati (Teachings of Akshayamati Sutra)*, Buddha memberikan kriteria yang sangat berbeda mengenai arti definitif.⁹ Oleh karena itu, dalam menentukan sutra mana yang bersifat definitif, kita tidak bisa sepenuhnya mengandalkan kitab ajaran karena sebagaimana kita lihat, kitab ajaran sepertinya berkontradiksi satu sama lain.

Jika kitab ajaran itu sendiri adalah satu-satunya cara untuk menyelesaikan kontradiksi antar kitab ajaran, lalu kitab ajaran mana yang bisa kita andalkan dalam menentukannya? Untuk mengatakan sutra tertentu bermakna definitif, diperlukan sutra lain (katakanlah sutra kedua) yang mengatakan demikian. Dan kita membutuhkan sutra lainnya lagi (katakanlah sutra ketiga) untuk menyatakan sutra tersebut (sutra yang kedua) dapat diandalkan, demikian seterusnya. Dengan demikian, proses mencari dukungan antar kitab ajaran tidak akan ada akhirnya. Tentu saja, jika guru kita, Buddha ada di sini sekarang, kita bisa menanyakan beliau, namun itu tidak mungkin.

Faktanya, satu-satunya cara untuk menentukan ajaran mana yang bersifat definitif adalah melalui penalaran dan analisis. Pernyataan dalam sutra, yang jika

⁸ Lihat terjemahan John Power mengenai hal ini dalam *Wisdom of Buddha (Berkeley: Dharma Publishing, 1995)*.

⁹ Tsong-kha-pa (Jilid 3: 113) mengutip *Ajaran Akshayamati* dan *Sutra Samadhiraja* yang mengindikasikan bahwa ajaran mengenai *shunyata* bersifat definitif sedangkan ajaran lainnya bersifat interpretatif.

dianalisis secara tajam tidak berkontradiksi dengan logika dan dapat dipertahankan melalui penalaran, maka itu adalah definitif. Pernyataan dalam sutra, yang jika dianalisis secara tajam, terbukti tak dapat dipertahankan dan kontradiktif, maka itu bukan definitif tetapi interpretatif. Inilah satu-satunya cara untuk membedakannya. Itulah alasannya Nagarjuna menulis *Kumpulan Ajaran Analitis (Analytic Collections)*¹⁰ sebanyak enam judul. Judul kumpulan ajaran ini benar-benar indah karena menekankan peran penalaran, analisis tajam. Buddha sendiri mengajarkan demikian:

Oh para bhikshu, seperti halnya seorang tukang emas memeriksa emas
Dengan meleburkan, memotong dan menggosoknya,
Begitu pula orang bijaksana seyogianya menerima ajaran saya setelah
menganalisis sepenuhnya
Dan bukan semata-mata karena rasa hormat kepada saya.¹¹

Janganlah menerima kitab ajaran secara harafiah. Analisislah dan terimalah validitasnya berdasarkan pemahaman yang kita kembangkan.

Tujuan Buddha Mengajarkan *Shunyata*

Dalam *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, Nagarjuna mengatakan para penganut esensialis (menganggap adanya sifat hakiki) menuduhnya berpandangan nihilisme, mereka menganggap ajaran *shunyata* mengimplikasikan penolakan akan hubungan sebab dan akibat. Nagarjuna mengatakan tuduhan demikian dikemukakan oleh mereka yang gagal memahami tujuan dan makna ajaran Buddha mengenai *shunyata*. Tujuan ajaran *shunyata* adalah membantu menghilangkan semua persepsi dan keadaan *citta* yang terdistorsi. Meskipun berbagai cara pandang Buddhis sepakat bahwa mencengkeram adanya sifat hakiki adalah suatu distorsi yang mendasar, namun karakteristik ketiadaan sifat hakiki dijelaskan secara berbeda dalam cara pandang yang beragam. Sebagian cara pandang menganggap ketiadaan sifat hakiki adalah tiadanya “sosok saya” yang eksis dari sisinya sendiri, tiadanya “sosok saya” yang tidak tergantung hal lain. Kemudian dikembangkanlah *prajna* mengetahui ketiadaan sifat hakiki dengan cara demikian. Hal ini akan membawa dampak, akan mengurangi cengkeraman di level yang lebih kasar, melemahkan cengkeraman pada diri sendiri yang dianggap bersifat baku. Namun itu tidak

¹⁰ Enam Kumpulan Ajaran Analitis (*rigs tshogs drug*) yang ditulis Nagarjuna adalah: (1) *Gatha Dasar Jalan Tengah (Mulamadhyamakakarika)*, (2) *Enam Puluh Gatha Penalaran (Sixty Stanzas of Reasoning)*, (3) *Tujuh Puluh Gatha Mengenai Shunyata (Seventy Stanzas on Shunyata)*, (4) *Sanggahan Atas Penolakan (Refutation of Objections)*, (5) *Terangkai dengan Baik (Finely Woven)*, dan (6) *Untaian Permata yang Berharga (Ratnavali)*.

¹¹ Bait terkenal ini dikutip dalam *Cahaya Tak Ternoda (Vimalaprabha)*, suatu ulasan atas Tantra Kalachakra dan juga dalam karya Shantarakshita, *Ringkasan Realita (Tattvasamgraha)*. Shantarakshita tidak menyebut dari sutra mana ini berasal. Bait ini kadang-kadang dikutip oleh guru-guru Theravada modern dan sering dikatakan ada dalam Tipitaka Pali, namun saya belum pernah melihat kutipan ini. Suatu bagian yang tampak sama dengan aslinya, yang diterjemahkan ke bahasa Tibet secara agak berbeda, terdapat dalam ajaran Tantra yang disebut *Bhagavan yang Sangat Berdaya Dalam Tantra (The Very Powerful Lord of Tantras; dpal stobs po che'i rgyud gyi rgyal po)* dalam *Kanjur Derge Tarthang Tulku, rgyud, ga*, 216b.6; vol. 28, 447-3-6.

mengurangi cengkeraman pada basis (landasan) dari “saya,” yakni *skandha* mental dan fisik. Jadi kita mungkin masih menganggap bahwa adanya basis inilah yang membentuk keberadaan kita.

Lihatlah bagaimana kita menanggapi objek yang menarik bagi kita. Bahkan sebelum kita membeli sesuatu di toko, kita mungkin sudah tertarik, tetapi taraf ketertarikan berubah setelah kita membelinya. Sekarang kita menyebut objek tersebut “milik saya” dan kita menanggapinya sebagai “milik saya.” Hal ini menunjukkan selama ada semacam basis atau landasan untuk mengidentifikasi sesuatu sebagai “milik saya,” maka cengkeraman pada “saya” sebagai pemilik masih tetap ada. Itulah sebabnya tidaklah memadai jika ketiadaan sifat hakiki hanya dipahami sebatas “saya” yang tidak tergantung hal lain, tidak eksis dari sisinya sendiri.

Oleh karena itu, selain ajaran mengenai ketiadaan sifat hakiki dari “sosok,” juga ada ajaran mengenai ketiadaan sifat hakiki dari semua pengalaman. Sebagai contoh, menurut cara pandang Chittamatra ketiadaan sifat hakiki dari semua pengalaman adalah tidak menduanya subjek dan objek. Kita cenderung melihat objek sebagai rujukan sejati dari sebutan yang kita terapkan; yakni, kita menganggap seolah-olah objek tertentu eksis begitu saja sebagai rujukan objektif dari sebutannya. Kita dapat belajar mengikis anggapan adanya realita eksternal yang konkret, dan dengan memeditasikannya, kita dapat mengurangi cengkeraman terhadap objek eksternal.

Meskipun begitu, jika kita tidak menerapkan analisis demikian terhadap keadaan internal kita (sensasi dan keadaan mental kita), maka basis atau landasan untuk mencengkeram masih tetap ada. Mungkin kita tidak secara kentara mencengkeram objek eksternal, namun kita masih mencengkeram pengalaman subjektif kita sendiri. Oleh karena itu, Madhyamaka menyanggah persepsi yang “dibesar-besarkan” dalam semua pengalaman. Tiada apa pun yang memiliki keberadaan *hakiki*. Tiada apa pun yang eksis sebagaimana yang tampak.

Dalam Madhyamaka, ada dua cara utama untuk memahami *shunyata*. Yakni pendekatan Madhyamaka Svatantrika yang masih menganggap adanya keberadaan hakiki hingga taraf tertentu. Mereka berpandangan bahwa meskipun pengalaman (apa pun yang dialami) berhubungan dengan persepsi kita, namun pengalaman tersebut memiliki sesuatu dari sisinya sendiri yang muncul dari *citta* yang tak terdistorsi. Dengan demikian, mereka menganggap adanya sifat yang hakiki dalam sesuatu.

Sebaliknya, Madhyamaka Prasangika menolak adanya keberadaan objektif apa pun melalui daya dari sisinya sendiri bahkan secara konvensional. Sementara Madhyamaka Svatantrika masih meyakini adanya basis atau landasan yang halus untuk mencengkeram, adanya realita objektif hingga taraf tertentu. Dalam *Tujuh Puluh Gatha*, Nagarjuna mengatakan bahwa *klesha* akan tetap

muncul dalam *citta* yang masih menganggap adanya landasan yang objektif.¹² Itulah sebabnya para guru Madhyamika Prasangika menolak adanya keberadaan objektif, keberadaan hakiki bahkan di tahap konvensional. Mereka mengikis basis atau landasan apa pun untuk mengobjektifikasi. Tiada landasan, tiada basis yang berdiri sendiri – tiada apa pun yang tersisa untuk dicengkeram.

Kita dapat melihat adanya kesamaan dengan mekanika kuantum.¹³ Dalam fisika klasik, ada asumsi bahwa objek memiliki realita objektif dari sisinya sendiri. Sementara dengan temuan mekanika kuantum sekarang, sulit mempertahankan teori klasik mengenai realita objektif. Ada pemahaman yang berkembang bahwa realita itu sendiri mencakup faktor perspektif dari sang subjek, dengan demikian peran kesadaran (*vijnana*) tidaklah terelakkan. Saya melihat fisika kuantum merasa kesulitan untuk mendefinisikan apa itu realita. Dalam hal ini, para ilmuwan harus menyadari bahwa mereka tak dapat memahami realita semata-mata dari sisi objektif.

Dalam Madhyamika Prasangika, tidak ada landasan objektif atau basis objektif bagi realita. Semua pengalaman muncul secara saling terkait. Semua pengalaman eksis dan konkret hanya dalam kaitan dengan bahasa, istilah dan sebutan. Ini tidak berarti semuanya terserah kita, tidak berarti sesuatu bisa menjadi apa pun. Tidak berarti kita bisa membayangkan apa pun dan itu akan terwujud. Para ilmuwan fisika kuantum kesulitan menyatukan temuan baru mereka, dan di saat yang sama mereka mempertahankan bahwa segala sesuatu adalah konkret. Tantangan yang krusial bagi para Madhyamika adalah bagaimana menjaga keseimbangan yang sempurna, jalan tengah. Kita sepenuhnya menolak keberadaan objektif atau keberadaan yang bersifat baku, namun di saat yang sama, mengakui keberadaan yang mendukung bekerjanya kesalingterkaitan.

Sewaktu menganalisis secara seksama beberapa penjelasan mengenai ketiadaan sifat hakiki, kita mulai melihat bahwa ada sesuatu yang tidak lengkap atau tidak tepat dari masing-masing cara pandang sebelumnya. Selagi kita maju setahap demi setahap, pemahaman kita akan memuncak pada pandangan halus Madhyamika Prasangika, di mana keberadaan yang bersifat hakiki sepenuhnya ditolak. Ketika sampai pada pandangan bahwa semua pengalaman adalah *shunya* dari keberadaan hakiki, kita akan mengerti bahwa ada sesuatu yang akurat dan lengkap. Inilah pemahaman terdalam dan definitif. Tidak ada kontradiksi.

Cara Pandang Madhyamaka

¹² Dikatakan dalam *Enam Puluh Gatha* (51-52ab): “Dengan menemukan suatu lokus, kita terjerat oleh lilitan ular *klesha*; mereka yang *citta*-nya tak berlokus, tak akan terjerat. Bagaimana mungkin racun mematikan *klesha* tidak muncul dalam *citta* mereka yang memiliki lokus?” Lihat: www.tibetanclassics.org/pdfs/SixtyStanzas.pdf.

¹³ Lihat buku Dalai Lama, *The Universe in a Single Atom* mengenai pandangan beliau tentang Buddhadharma dan fisika kuantum. Mengenai kritik Buddhadharma Tibet terhadap pandangan reduksi materialis dalam ilmu pengetahuan Barat, lihat buku B. Alan Wallace dan Brian Hodel, *Embracing Mind* (Boston: Shambala, 2008).

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 115-117) kemudian menjelaskan sejarah bagaimana berbagai interpretasi ajaran Nagarjuna berkembang di India. Bagaimana Madhyamaka berkembang? Pengikut dan penerjemah Nagarjuna di antaranya adalah murid langsung beliau, Aryadeva, dan juga Buddhapalita. Mereka yang mengikuti Buddhapalita di antaranya adalah Chandrakirti dan Shantideva. Selain itu, ada satu silsilah lain dari Nagarjuna dan Aryadeva, yakni dimulai dari Bhavaviveka dan Jnanagarbha serta Shantarakshita, termasuk murid Shantarakshita, Kamalashila. Dengan demikian, ada dua silsilah mengenai interpretasi tulisan Nagarjuna. Svatantrika sendiri, yang bersumber dari Bhavaviveka, mempunyai dua sub divisi. Satu sub divisi menerima adanya realita eksternal sementara sub divisi lainnya, yang lebih sejalan dengan cara pandang Chittamatra, menolak realita eksternal. Bhavaviveka dan Jnanagarbha adalah termasuk kelompok pertama, sedangkan Shantarakshita dan Kamalashila lebih mengarah pada kelompok kedua.

Dalam *Risalah Mendetail*, Tsong-kha-pa terutama menjabarkan pandangan Prasangika menurut Chandrakirti, menolak anggapan adanya keberadaan hakiki bahkan di tahap konvensional. Sehubungan dengan berbagai tradisi di Tibet – yakni tradisi awal Nyingma, ajaran *Mahamudra* dari tradisi Kagyu, ajaran perpaduan “kejernihan” dan *shunyata* (*union of clarity and emptiness*) dari tradisi Sakya, dan tradisi Geluk Tsong-kha-pa – semuanya menjabarkan pemahaman *shunyata* dari sudut pandang Prasangika. Meskipun demikian, dalam tradisi Tibet juga ada cara pandang “*shunyata* dari yang lain” (*emptiness of other*), yang kadang-kadang disebut Madhyamaka Agung.¹⁴ Beberapa guru dari tradisi ini menolak interpretasi Nagarjuna sebagaimana dijabarkan Buddhapalita dan Chandrakirti. Tetapi mereka menganut suatu titik temu antara cara pandang Nagarjuna dan Asanga, memberikan argumen bahwa karya Nagarjuna, *Kidung Mengenai Lingkup Tertinggi* (*Hymn to the Ultimate Expanse*) itulah yang menjabarkan pandangan terdalam Nagarjuna.¹⁵ Ajaran dalam *Kidung Mengenai Lingkup Tertinggi* sangat mirip dengan ajaran dalam *Kesinambungan Agung* (*Uttaratantra*)¹⁶ oleh Maitreya.

Jika kita menganalisis tulisan para guru besar, biasanya ada perbedaan mengenai istilah yang mereka gunakan dan pendekatan yang mereka jabarkan. Akan tetapi sehubungan dengan pemahaman terdalam, dalam teks *Mahamudra*, Panchen Lama Losang Chogyen mengatakan bahwa semua Dharma yang

¹⁴ Pendekatan “*shunyata* dari yang lain” (*gzhan stong*), suatu cara pandang yang pengaruhnya luas, dipopulerkan oleh seorang guru Jo-nang bernama Shay-rap Gyal-tsen (1292-1361).

¹⁵ *Dharmadhatu-stotra*.

¹⁶ Yakni, kenyataan terdalam dijabarkan dalam istilah positif atau bahkan istilah yang absolut, bukan semata-mata ketiadaan sifat hakiki. Sebagai contoh, terjemahan Fuch dalam *Sublime Continuum as Buddha Nature: The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary*, 52: “Keadaan Muni (Buddha) yang tak tercipta telah sepenuhnya murni sejak masa tak berawal ... itu tak dapat diungkapkan karena merupakan (kenyataan) absolut ... itu bersifat absolut karena tak dapat dianalisis dengan cermat. Dan itu tak dapat dianalisis dengan cermat karena tak dapat ditarik kesimpulan secara deduksi.”

beragam bertitik temu dalam diri seseorang yang mempunyai pengetahuan mengenai ajaran definitif, terampil dalam penalaran dan memiliki realisasi *yogik* yang mendalam.¹⁷ Kita juga harus mengingat bahwa ajaran dari guru-guru Tibet dan India dapat dibedakan menjadi dua pendekatan: satu pendekatan dimaksudkan untuk individu tertentu sedangkan pendekatan lainnya didasari pandangan Dharma secara komprehensif.¹⁸

¹⁷ Mengenai Losang Chogyen, lihat catatan 4, bab V di atas. Mengenai ajaran *Mahamudra*, termasuk teks terjemahan yang beliau rujuk di sini, lihat karya beliau, *The Gelug-Kagyü Tradition of Mahamudra*. Untuk para cendekiawan, lihat karya Roger Jackson, “*The dGe ldan-bKa’ brgyud Tradition of Mahamudra*” dalam edisi Guy Newland, *Changing Minds* (Ithaca, N.Y. : Snow Lion Publications, 2001).

¹⁸ Mengacu pada perbedaan cara penyampaian antara ajaran yang dikhususkan untuk individu tertentu dengan pendekatan yang mencakup keseluruhan jalan spiritual.

Bab XIII

Realita dan Kesalingterkaitan

Dalam bagian penghormatan *Mulamadhyamakakarika*, Nagarjuna mengatakan bahwa kenyataan terdalam adalah berakhirnya elaborasi konseptual secara menyeluruh. Ini ada gunanya untuk diingat jika kita memperhatikan apa yang dimaksud Tsong-kha-pa (Jilid 3: 119) tentang kenyataan terdalam dari segala sesuatu sebagaimana adanya:

Nirvana adalah kenyataan yang ingin kita realisasikan, namun apakah Nirvana itu? Jika “merealisasi realita” merujuk pada caranya, lalu bagaimana kita merealisasinya? Kenyataan yang ingin kita realisasikan, perwujudan dari kenyataan, adalah berakhirnya konsepsi secara total mengenai “saya” dan apa pun yang dimiliki “saya,” khususnya dengan cara menghentikan semua pengalaman internal dan eksternal yang seolah-olah adalah realita itu sendiri, padahal bukan, beserta kecenderungan laten yang melandasi penampilan keliru tersebut.

Ini disebut “Nirvana tak bersisa.” Tsong-kha-pa (Jilid 3: 119) menjelaskan lebih lanjut:

Tahap-tahap yang kita realisasikan adalah sebagai berikut: Pertama-tama, setelah mengontemplasikan secara seksama kecacatan dan kerugian samsara, kita harus mengembangkan sikap pengentasan diri. Kemudian, dengan pemahaman bahwa kita tak akan dapat mengatasi samsara jika kita tidak menghilangkan sumbernya, kita lalu mencari tahu sumbernya, apa sumber utama samsara. Dari lubuk hati terdalam, kita merasa yakin bahwa pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha*, atau kesalahpengertian itulah sumber utama samsara. Kemudian kita mengembangkan keinginan yang sungguh-sungguh untuk menghilangkan sumber tersebut.

Berikutnya, dengan mengetahui bahwa untuk mengatasi pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha* (*satkayadrsti*) dibutuhkan pengembangan *prajna* bahwa “saya” sebagaimana yang terlihat, tidaklah eksis. Kemudian kita tahu kita harus menyanggah keberadaan “saya” yang demikian. Yakinlah akan sanggahan demikian, dengan mengandalkan kitab ajaran dan logika untuk menyanggah keberadaannya (yang hakiki) dan buktikan keberadaannya yang tidak hakiki. Inilah teknik yang sangat dibutuhkan oleh siapa pun yang menginginkan pembebasan.

Penjelasan Tsong-kha-pa di sini didasari karya Chandrakirti, *Ungkapan yang Jelas (Prasannapada)*.¹

Meskipun Svatantrika menganggap adanya keberadaan hakiki hingga taraf tertentu, menurut mereka, ada perbedaan antara ketiadaan sifat hakiki dari pengalaman dengan ketiadaan sifat hakiki dari sosok, di mana ketiadaan sifat

¹ Terjemahan bagian yang relevan dari *Prasannapada* ada dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 120-121). Bandingkan dengan karya Sprung, *Lucid Exposition of the Middle Way*, 165.

hakiki dari pengalaman dianggap lebih mendalam. Namun berdasarkan penjelasan Chandrakiri dari sudut pandang Prasangika mengenai *shunyata*, sangatlah jelas bahwa ketiadaan sifat hakiki dari sosok dan ketiadaan sifat hakiki dari pengalaman lainnya tidaklah begitu berbeda dalam hal kehalusan maupun kedalaman. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 122) mengutip karya Nagarjuna, *Ratnavali*:

Selama kita mempersepsi adanya *skandha*
Kita akan menganggapnya sebagai “saya.”

Untuk sepenuhnya merealisasi ketiadaan sifat hakiki dari sosok, kita juga harus mengatasi cengkeraman adanya keberadaan hakiki dari pengalaman lainnya, termasuk *skandha* mental dan fisik.

Dalam *Empat Ratus Gatha*, Aryadeva mengatakan, “Benih samsara tertanam dalam kesadaran; objek adalah lingkup pengalaman dari kesadaran.”² Dengan mengetahui ketiadaan sifat hakiki dalam objek, berakhirlah benih samsara, yakni cengkeraman adanya sifat hakiki. Untuk menghilangkan landasan samsara ini, kita harus memiliki pemahaman yang tepat bahwa “sosok saya” yang kita cengkeram, sebenarnya tidak eksis.

Jika “sosok saya” yang kita cengkeram *memang* eksis, seperti apakah itu? Apakah implikasi dari keberadaannya? Kita harus menggunakan logika untuk menganalisisnya secara kritis. Untuk melakukannya, pertama-tama kita harus mengidentifikasi bagaimana kita mencengkeram konsep “sosok saya.” Hal ini disebut mengidentifikasi objek yang disanggah. Kemudian melalui analisis, kita akan menemukan bahwa “sosok saya” yang kita cengkeram tidak benar-benar eksis. Ketika kita memahami tiada “sosok saya” yang eksis demikian, kita dapat menghayatinya, membiasakan diri dengan itu dan meyakinkannya secara kokoh. Inilah satu-satunya cara untuk menghilangkan cengkeraman tersebut.

Bagaimana “sosok saya” (objek yang disanggah) berhubungan dengan pengalaman kita sendiri? Kita harus menganalisis bagaimana anggapan adanya “sosok saya” muncul dalam diri kita secara otomatis. Pemikiran “saya adalah” merupakan anggapan adanya “sosok saya” yang secara otomatis dimiliki kita semua. Namun jika kita menyidikinya dengan seksama, kita akan melihat bahwa dalam anggapan utama adanya “sosok saya,” khususnya jika anggapan adanya “sosok saya” bermanifestasi dalam wujud yang kuat, ada landasan yang mendasari dugaan atau asumsi bahwa “sosok saya” eksis di antara tubuh dan *citta*, “sosok saya” eksis terpisah dari tubuh dan *citta*, “sosok saya” eksis di luar dari tubuh dan *citta*. Kita merasa atau berasumsi bahwa apa yang kita sebut “saya,” rujukan dari “saya,” memiliki realita yang konkret: dari sisinya sendiri (*self-defining*), tak tergantung hal lain (*self-sufficient*) dan berdiri sendiri. Dan kita beranggapan demikian tidak saja terhadap diri sendiri, tetapi terhadap segala sesuatu. Ketika mengalami sesuatu secara eksternal, kita cenderung menganggap objek seakan-akan eksis dari sisi sana, di luar sebagaimana yang tampak. Itu seperti sesuatu yang dapat kita rujuk dan tunjuk; seperti menempati suatu ruang tertentu, dan sebagainya.

² Buku Rinchen dan Sonam, *Aryadeva’s Four Hundred Stanzas*, bait 350.

Ketika kita mengatakan cengkeraman adanya “sosok saya” adalah keliru, itu tidak berarti orang tersebut atau *skandha* mental dan fisik tidak eksis. Orang itu eksis. Orang itu memiliki kelahiran di masa lampau dan di masa mendatang. Kita dapat membedakan orang yang satu dengan orang lainnya. Orang sebagai individu yang khas itu eksis.

Yang disanggah adalah keberadaan orang itu dalam cara tertentu, yakni anggapan bahwa orang itu eksis sebagai realita yang terpisah, tidak tergantung hal lain. Sebelum kita memikirkan sesuatu, bahkan di tahap sensori (tahap awal ketika indra berinteraksi dengan objek), sesuatu tampak solid, konkret, eksis atas dayanya sendiri. Beberapa guru Madhyamika memang beranggapan bahwa persepsi adanya keberadaan hakiki hanya ada di tahap pemikiran, bukan di tahap sensori. Namun berdasarkan cara pandang Prasangka menurut Chandrakirti, apa yang disanggah sangatlah halus dan anggapan adanya keberadaan hakiki yang halus ini sudah ada bahkan di tahap sensori. Kemudian berdasarkan persepsi, kita memikirkannya dan mencengkeram padanya seolah-olah eksis seperti itu. Kita mengafirmasi dalam pikiran apa yang kita alami, menganggap itu memiliki realita sebagaimana dialami indra kita. Dalam hal orang, kita melihat diri kita eksis secara hakiki, jadi kita menerima dan mengafirmasi persepsi tersebut dan mencengkeramnya. Cengkeraman adanya keberadaan *hakiki* ini, dan *bukan* semata-mata keberadaan orang tersebut, itulah yang harus disanggah. Keberadaan hakiki itu sendiri, isi dari konsepsi yang keliru, itulah yang perlu disanggah.

Dalai Lama VII menulis mengenai topik ini dengan sangat baik. Beliau mengatakan bahwa ketika *citta* kita terlelap, berbagai kejadian dan objek muncul dalam mimpi kita. Dalam mimpi, kita menganggap segala sesuatu nyata, eksis sebagaimana yang tampak. Namun apa yang muncul dalam mimpi, tiada yang eksis seperti itu (sebagaimana tampak dalam mimpi); semuanya tidak nyata. Begitu pula, dalam kehidupan sehari-hari kita hanyut dalam keadaan lelap *moha*, yang mencengkeram adanya keberadaan hakiki, sehingga ketika sesuatu tampak dalam *citta* kita, sepertinya itu adalah realita yang objektif, berdiri sendiri. Namun persepsi bahwa sesuatu eksis seperti itu tidaklah berdasar, tidak berlandasan. Meskipun objek yang dialami indra kita sama sekali tak bersifat hakiki, namun masing-masing objek tampak seolah-olah memiliki realita dari sisinya sendiri, tidak tergantung hal lain. Saat berada di bawah pengaruh delusi (*moha*), segala sesuatu tampak eksis dari sisinya sendiri, secara objektif. Isi dari persepsi yang terdistorsi inilah objek halus yang disanggah. Kita harus menyanggahnya secara menyeluruh, tanpa meninggalkan tilasan apa pun.³

Gung-tang Rinpoche mengatakan bahwa ketika kita menumbuhkembangkan pandangan *shunyata*, kita mengambil langkah untuk memahami sifat keberadaan segala sesuatu yang sebenarnya. Dan setelah

³ Mengacu pada “Meditasi untuk Memangkas Ego” dalam *Kidung Mengenai Gladi Pikir (Songs on Mind Training)* oleh Dalai Lama VII, Kelsang Gyatso (1708-1757); khususnya bait 2-5. Diterjemahkan oleh Glenn Mullin dalam *Meditations to Transform the Mind* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1999), 110.

menganalisisnya, kita tidak menemukan keberadaan hakiki apa pun. Tidak ditemukannya keberadaan hakiki itu sendiri merupakan sanggahan akan keberadaan hakiki. Memang secara umum, tidak menemukan sesuatu tidak berarti sesuatu itu tidak eksis. Tetapi bagaimana jika sesuatu seharusnya dapat ditemukan ketika dicari secara tepat, namun kenyataannya tak dapat ditemukan meskipun kita telah mencarinya secara seksama? Dalam kasus tersebut, tidak menemukan sesuatu berarti tidak eksis seperti itu. Keberadaan hakiki adalah demikian. Jika itu nyata, maka seharusnya dapat ditemukan ketika kita mencarinya. Itu disanggah jika kita tak dapat ditemukannya melalui analisis. Gung-tang kemudian mengatakan hal ini sama sekali tidak berarti tidak ada landasan dalam memahami *shunyata*. Keberadaan konvensional dari segala sesuatu tetap berlangsung. Setelah dianalisis, segala sesuatu eksis semata-mata sebagai label, sebatas sebutan. Di level keberadaan sebatas sebutan, yang eksis secara konvensional, seyogianya kita dapat menerima bekerjanya sebab dan akibat, dan sebagainya. Sebab dan akibat ada dan berfungsi, hubungan demikian tetap berlangsung tanpa harus ada keberadaan hakiki. Inilah yang harus kita ketahui berdasarkan pengalaman kita sendiri. Gung-tang menyebut hal ini “tiba di titik yang tepat.”⁴

Kita mungkin dapat menggunakan logika lima poin dari Nagarjuna untuk menganalisis keberadaan yang dianggap hakiki.⁵ “Saya” tidak sama dengan *skandha*. “Saya” juga tak lain dari *skandha*. “Saya” tidak eksis dalam *skandha*. *Skandha* juga tidak eksis dalam “saya.” *Skandha* bukanlah milik “saya.” Analisis lima poin ini menjadi tujuh poin jika ditambahkan “saya” bukanlah semata-mata kumpulan dari *skandha* juga bukan “bentuk” dari kumpulan tersebut.⁶ Ketika “sosok saya” yang ada dalam persepsi kita, dianalisis dengan cara demikian, kita tak dapat ditemukannya. Jika kita berpikir “saya” eksis secara objektif, mestinya kita dapat mengatakan “Apakah ‘saya’ sama dengan *skandha* mental dan fisik atau lain? Apakah ‘saya’ yang nyata dan objektif ini adalah landasan dari *skandha* yakni penopang *skandha* atau sebaliknya?” Kita tak akan dapat menemukan “saya” yang seperti itu. Ini menunjukkan “saya” tidak eksis secara objektif, dari sisinya sendiri.

Keberadaan yang objektif tak dapat dipertahankan, demikian juga realita yang subjektif. Dapatkah kita benar-benar mengidentifikasi keberadaan sesuatu semata-mata berdasarkan keadaan mental kita sendiri? Ketika kita mengetahui bahwa baik keberadaan subjektif maupun keberadaan objektif tak dapat dipertahankan, yang tertinggal hanya satu alternatif: keberadaan sebatas

⁴ Mengenai Gung-tang, lihat catatan 16, bab I. Poin ini dan semua rujukan mengacu pada karya beliau, *Meaningful Praises of Tsong-kha-pa (tsong kha pa'i bstod pa don dang ldan pa)* [Taipei: The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, 2002].

⁵ Sebagaimana dijabarkan dalam *Mulamadhyamakakarika*, bab XXII. Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 276-277.

⁶ Penalaran tujuh poin dijabarkan Chandrakirti dalam karya beliau, *Ulasan Mengenai Jalan Tengah*, bab VI. Penjabaran Tsong-kha-pa mengenai argumen ini ada dalam *Risalah Mendetail* (jilid 3: 289-300).

sebutan. Akhirnya kita sampai pada pengertian bahwa semua pengalaman hanyalah eksis sebatas sebutan.

Menghindari Nihilisme

Sangatlah penting mengidentifikasi secara akurat apa yang kita sanggah ketika kita menganalisis sifat keberadaan segala sesuatu yang sebenarnya. Sebagaimana dikatakan Tsong-kha-pa (Jilid 3: 126), ada dua hal yang mungkin keliru di sini: menyanggah secara berlebihan atau sebaliknya. Menurut Gung-tang, mereka yang menyanggah secara berlebihan mungkin menganggap dirinya praktisi Madhyamika, padahal mereka mungkin berpandangan sama dengan para esensialis yakni jika sesuatu tidak eksis secara hakiki, maka tidak eksis sama sekali!⁷

Dalam *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, Nagarjuna mengatakan para esensialis menyamakan “keberadaan” dengan “keberadaan hakiki” dan menganggap bahwa mengajarkan *shunyata* berarti menolak Empat Kenyataan Arya. Ada juga yang menyatakan dirinya meyakini *shunyata* sebagaimana diajarkan Nagarjuna, namun menggunakan kelima logika untuk menyanggah keberadaan dalam bentuk apa pun. Sesungguhnya, mereka mengikuti dalil para esensialis bahwa keberadaan apa pun pasti bersifat hakiki. Dari pandangan demikian, tiadanya keberadaan hakiki berarti tiadanya keberadaan sama sekali.

Mereka yang menyanggah secara berlebihan berpikir bahwa Nagarjuna menolak apa pun mengenai persepsi valid (*pramana*) atau kognisi yang dapat diandalkan. Ajaran Nagarjuna bahwa segala sesuatu hanyalah semata-mata sebutan, sesungguhnya *shunya* dari keberadaan hakiki, mereka artikan bahwa segala sesuatu tidak eksis. Menurut Gung-tang, pandangan ini tidak memungkinkan mereka membedakan baik dan buruk, benar dan keliru. Tak satu pun di antara anggapan demikian dapat dipertahankan. Pandangan mereka dapat dipahami dikarenakan untuk mengatakan suatu persepsi adalah valid, persepsi tersebut seharusnya tidak keliru mengenai objek. Persepsi tersebut harus sesuai dengan keadaan sebagaimana adanya. Para ‘penafsir’ Madhyamaka ini menolak persepsi valid demikian. Ini membuat mereka menolak apa pun mengenai persepsi valid atau kognisi yang dapat diandalkan.

Jika kita menolak semua keberadaan dan semua perbedaan, maka tiada apa pun yang eksis, dan kita akan terjatuh dalam pandangan nihilisme. Kita tidak mempunyai pandangan jalan tengah sejati di mana tidak didefinisikan Nagarjuna sebagai tiada yang eksis, tetapi sebagai *shunyata*. Mengenai landasan bagaimana

⁷ Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 144), Tsong-kha-pa juga menekankan demikian: “Kebanyakan orang Tibet yang menyebut dirinya Madhyamika tampaknya setuju dengan pernyataan para esensialis bahwa jika suatu analisis menyanggah keberadaan yang bersifat baku, itu juga menyanggah sebab dan akibat. Tetapi tak seperti para esensialis, orang-orang Tibet ini tampaknya berpuas diri bahwa penalaran memang menyanggah sebab dan akibat dan menganggap itu adalah cara pandang Madhyamaka.” Ulasan Gung-tang didasari teks *Meaningful Praises of Tsong-kha-pa*, 1-2.

segala sesuatu eksis, *shunyata* adalah jalan tengah mendasar itu sendiri.⁸ Sebagai jalan tengah, *shunyata* haruslah bebas dari kedua jalan buntu: absolutisme (keberadaan hakiki) dan nihilisme (tiada keberadaan sama sekali). Sangatlah penting memahami ajaran *shunyata* dengan cara demikian. Menurut Nagarjuna, para esensialis tidak mengerti *shunyata* itu sendiri, tidak mengerti tujuan dan makna ajaran *shunyata*.⁹

Nagarjuna tidak mengatakan *shunyata* adalah tidak eksis sama sekali atau tak dapat ditemukannya apa pun ketika kita mencarinya. Dalam *Mulamadhyamakakarika*, beliau menyamakan *shunyata* dengan kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*): “Sesuatu yang muncul karena saling terkait, kita sebut *shunyata*.”¹⁰ Beliau menyamakan *shunyata* dengan *pratityasamutpada* dalam arti makna *shunyata* itu sendiri adalah *pratityasamutpada*. Hal ini bersumber dari pernyataan Buddha: “Apa yang muncul dikarenakan kondisi adalah *shunya* dari kemunculan” dan “Itu *shunya* dari kemunculan yang hakiki.” Lebih lanjut Buddha berkata, “Oleh karena itu, apa yang muncul karena kondisi dikatakan *shunya*.”¹¹ Dengan demikian, dalam menyamakan *shunyata* dengan *pratityasamutpada* dan bukan menyamakannya dengan tiadanya keberadaan, Tsong-kha-pa mengikuti apa yang diajarkan Nagarjuna dan Buddha.

Dalam *Mulamadhyamakakarika*, Nagarjuna menambahkan “ini terkait dengan sebutan (*dependent designation*) dan ini jalan tengah yang sebenarnya.”¹² Ungkapan “terkait dengan sebutan” sangatlah berdaya dan mencakup dua elemen: terkait dan sebutan. “Terkait” secara langsung mengindikasikan bahwa apa pun yang dialami tidaklah berdiri sendiri. Semua hal terkait dengan hal lainnya dan hal lainnya itu pada gilirannya terkait dengan hal lain pula. Dengan demikian “terkait” menyanggah anggapan apa pun mengenai keberadaan hakiki. Elemen kedua, “sebutan” mengindikasikan bahwa segala sesuatu bukannya tidak ada; segala sesuatu mempunyai identitas konvensional yang muncul dari hubungan yang saling terkait. Dengan menggabungkan kedua elemen, ungkapan “terkait dengan sebutan” mengindikasikan jalan tengah; Nagarjuna menyebutnya jalan tengah yang sebenarnya.

⁸ Kedua kalimat ini merujuk pada *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, bait 18; Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 69. Kata Tibet untuk “jalan tengah mendasar” adalah *gzhi ‘dhu ma*.

⁹ *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, bait 7; Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 68.

¹⁰ *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, bait 18; Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 69.

¹¹ Mengacu pada suatu bagian dalam *Sutra Mengenai Pertanyaan Raja Naga Anavatapta* (*Questions of the Naga King Anavatapta Sutra*), yang dikutip dan diulas Tsong-kha-pa dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 188).

¹² *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, bait 18; Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 69.

Dengan demikian, makna *shunyata* harus dipahami dalam arti kesalingterkaitan. Kesalingterkaitan dapat dijelaskan dalam arti sebab dan kondisi, juga dalam arti terkait dengan sebutan (*dependent designation*). Tsong-kha-pa (Jilid 3: 129) menjelaskan:

Realisasi Penggugahan sebagaimana dijelaskan sebelumnya adalah didasari terkumpulnya potensi positif (*punya*) dan pengetahuan (*jnana*) yang tak terukur, di mana pengumpulan upaya dan *prajna* tidaklah terpisahkan. Itu pada gilirannya tergantung pada pengetahuan tertentu mengenai aneka-ragam pengalaman. Pengetahuan mendalam demikian mengerti bahwa hubungan sebab-akibat (sebab dan akibat konvensional), adalah sedemikian rupa sehingga efek positif maupun efek negatif muncul dari sebab tertentu.

Di sini Tsong-kha-pa mendefinisikan *shunyata* dalam arti sebab dan akibat. Dengan landasan ini, kita melangkah ke pengertian kesalingterkaitan level kedua yakni terkait dengan sebutan (*dependent designation*). Beliau menulis (Jilid 3: 130):

Di saat yang sama, pengumpulan potensi positif (*punya*) dan pengumpulan pengetahuan (*jnana*) juga pasti tergantung pada pengetahuan tertentu mengenai sifat keberadaan pengalaman. Ini berarti kita mengetahui secara pasti bahwa semua pengalaman (apa pun yang dialami) tidak bersifat hakiki bahkan satu partikel pun. Pengetahuan tertentu mengenai keaneka-ragaman dan sifat keberadaan yang sebenarnya adalah perlu, karena tanpa itu, tidaklah mungkin mempraktikkan seluruh jalan, baik upaya maupun *prajna* dari lubuk hati kita yang terdalam.

Inilah kunci dari jalan yang menghantarkan pada direalisasinya kedua perwujudan. Apakah kita dapat merealisasinya secara benar atau tidak, itu tergantung bagaimana kita membentuk cara pandang filosofis mengenai situasi mendasar. Cara membentuk pandangan demikian adalah mempunyai pengetahuan yang tepat mengenai dua kenyataan seperti yang telah saya jelaskan. Selain praktisi Madhyamika, tiada yang dapat menjelaskan mengapa kedua kenyataan tidak kontradiktif; praktisi lainnya melihat kedua kenyataan serba kontradiktif.

Tsong-kha-pa membicarakan kesalingterkaitan dalam arti sebab-akibat dan juga dalam arti “terkait dengan sebutan” (*dependent designation*). Beliau berlanjut (Jilid 3: 130):

Namun para ahli yang memiliki *prajna*, kehalusan dan ketajaman pikiran yang luas, para ahli yang disebut Madhyamika, menggunakan teknik-teknik yang telah mereka kuasai untuk mengetahui dua kenyataan tanpa tilasan kontradiksi sedikit pun. Dengan demikian, mereka mengetahui makna akhir dari apa yang diajarkan Jina (secara harafiah: “Penakluk,” sebutan untuk Buddha). Ini membuat mereka mempunyai rasa hormat yang luar biasa terhadap Guru kita dan ajaran beliau. Berdasarkan rasa hormat tersebut, mereka berbicara dengan penuh ketulusan, menyuarakan lagi dan lagi: “Engkau yang bijak, makna *shunyata*, *shunya*

dari keberadaan hakiki, adalah *pratityasamutpada*. Itu tidak berarti segala sesuatu tidak eksis, tidak berarti *shunya* dari kapasitas untuk berfungsi.”

Pratityasamutpada dan Shunyata

Ketika kita mengatakan segala sesuatu *shunya*, kita menyanggah sesuatu. Sangatlah penting mengidentifikasi objek yang disanggah secara tepat. Jika kita gagal melakukan ini di awal, maka dalam meditasi kita mungkin mengalami semacam kehampaan atau kekosongan, dan itu mungkin bukan *shunyata* yang sebenarnya. Sebagai contoh, ketika kita bermeditasi tentang tiadanya sosok, kita mungkin berasumsi kita sedang memeditasikan ketiadaan sifat hakiki dari sosok. Kenyataannya, kita mungkin hanya mengalami *shunyata* yang lebih kasar sifatnya, hanya menyanggah sosok yang eksis dari sisinya sendiri.

Kita juga mungkin menyimpang ke berbagai kesalahpahaman mengenai *shunyata*. Dalam *Mulamadhyamakakarika*, Nagarjuna menyebut karakteristik *shunyata* adalah berakhirnya elaborasi konseptual secara menyeluruh. Berdasarkan ini, beberapa orang menganggap *shunyata* adalah semata-mata berhentinya pikiran konseptual. Kita bisa menganalisis *shunyata* dalam arti “potongan berlian,”¹³ melihat bagaimana segala sesuatu muncul dari sebab. Atau kita bisa mengandalkan logika ketiadaan identitas atau perbedaan, menganalisis hal itu sendiri. Pada akhirnya, tiada yang dapat ditemukan karena ketika segala sesuatu dianalisis dengan cara demikian, itu sepenuhnya tak dapat ditemukan, tak dapat dipertahankan sama sekali. Dan beberapa orang menganggap “tak dapat ditemukan” berarti tiada apa pun yang eksis atau tiada apa pun yang dapat disimpulkan sama sekali. Bahkan Tsong-kha-pa sendiri berpandangan demikian di awal perjalanan spiritual beliau, ketika beliau menyusun *Untaian Keemasan dari Kefasihan*. Dan dalam suatu kisah puitis Bodhisattva yang diceritakan ulang, Tsong-kha-pa mengatakan segala sesuatu seperti ilusi dan tak dapat ditemukan, namun demi makhluk lain, Bodhisattva memperagakan bekerjanya kesalingterkaitan. Dengan kata lain, dalam karya awal, sepertinya Tsong-kha-pa menganggap bekerjanya kesalingterkaitan adalah sesuatu yang harus dipahami semata-mata dalam hal membantu makhluk lain, bukan sesuatu yang harus dikembangkan untuk diri kita sendiri.

Namun dalam perjalanan spiritual beliau belakangan, dalam “*Tiga Realisasi Utama Jalan Spiritual*,” Tsong-kha-pa mengatakan selama kesalingterkaitan yang tanpa gagal (di level penampilan) dan *shunyata* (di level kenyataan terdalam) dianggap terpisah dan silih berganti, bagaikan kaki seorang penenun, yakni tidak bersamaan (simultan), maka kita belum merealisasi

¹³ “Potongan berlian (*diamond slivers*)” mengacu pada alasan bahwa sesuatu (misalnya kecambah, tubuh, dan sebagainya) tidaklah tercipta secara intrinsik karena itu tidak dihasilkan dari dirinya sendiri, dari hal lain yang bersifat intrinsik, dari diri sendiri maupun dari hal lain atau tanpa sebab. Alasan ini dapat ditemukan dalam bait pertama *Mulamadhyamakakarika*. Lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 3. Mengenai contoh penjelasan berdasarkan tradisi Tibet, lihat buku Jeffrey Hopkins, *Meditation on Emptiness* (Boston: Wisdom Publications, 1996), 57-59.

maksud Buddha yang terdalam. Memadunya *shunyata* dan *pratityasamutpada* adalah poin yang sangat penting.¹⁴

Dalam karyanya, *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV bait 18, Nagarjuna menjelaskan bahwa arti *shunyata* adalah arti kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*): “Sesuatu yang muncul karena saling terkait, kita sebut *shunyata*.” Logika kesalingterkaitan bahwa segala sesuatu *shunya* karena kemunculannya saling terkait, tidaklah sekadar menghasilkan kesimpulan bahwa tiada apa pun yang dapat ditemukan setelah dianalisis, jadi pendekatan kesalingterkaitan berbeda dengan pembuktian lain mengenai *shunyata*, misalnya potongan berlian. *Pratityasamutpada* menunjukkan segala sesuatu hanya dapat muncul karena hal lainnya, melalui hubungan kesalingterkaitan. Untuk alasan ini, dikatakan kesalingterkaitan mempunyai daya melampaui kedua jalan buntu: absolutisme dan nihilisme.

Dalam *Untaian Permata yang Berharga*, Nagarjuna bahkan membuat hal ini lebih jelas:

Orang bukanlah elemen tanah, elemen air dan sebagainya. Begitu pula kesadaran. Jika demikian, apakah ada “saya” di luar elemen-elemen ini?¹⁵

Setelah mengajukan pertanyaan ini, Nagarjuna tidak langsung menarik kesimpulan bahwa “saya” *shunya* dari keberadaan hakiki. Beliau tidak langsung menyimpulkan tak dapat ditemukannya “saya” berarti *shunyata*. Beliau menyajikan suatu bait penghubung yang mengindikasikan “saya” eksis, tidak secara hakiki, tetapi terkait dengan gabungan elemen-elemen. Dengan kata lain, pertama-tama beliau menunjukkan “saya” tak dapat ditemukan melalui analisis dan kemudian beliau membahas kesalingterkaitan. Hanya setelah itu, beliau kembali ke analisis dan menyimpulkan “saya” tidak mempunyai realita yang hakiki.¹⁶ Ini menunjukkan “saya” eksis, tetapi karena eksistensinya semata-mata melalui keterkaitan, maka “saya” tidak bersifat hakiki dari sisinya sendiri. “Saya” tidak memiliki sifat hakiki.

Dalam *Ulasan Mengenai Jalan Tengah (Madhyamakavatara)*, Chandrakirti mengatakan setelah dianalisis melalui tujuh tahap, kereta tidaklah dapat ditemukan, baik secara konvensional maupun berdasarkan kenyataan terdalam. *Tanpa* analisis kritis demikian, ada yang disebut kereta di level konvensional.¹⁷ Adanya kereta karena diberi sebutan sehubungan dengan berbagai komponennya. Menurut Chandrakirti, *shunyata* adalah ketiadaan sifat hakiki;

¹⁴ Lihat buku Geshe Sopa dan Hopkins, *Cutting Through Appearances*, 101-102.

¹⁵ *Untaian Permata yang Berharga*, bait 80. Lihat buku Hopkins, *Nagarjuna's Precious Garland*, 104.

¹⁶ Merujuk pada bait 81 dan 82 dalam *Untaian Permata yang Berharga*.

¹⁷ *Madhyamakavatara*, bab VI, 158-160. Lihat terjemahan Padmakara Translation Group dalam *Introduction to the Middle Way*, 90.

shunyata adalah tiadanya keberadaan dalam bentuk apa pun dari sisinya sendiri.¹⁸

Dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 132), Tsong-kha-pa mengatakan:

Mulamadhyamakakarika, bab XXVI mengajarkan dua belas mata rantai *pratityasamutpada* dalam urutan demikian: adanya atau munculnya mata rantai dalam urutan ke depan, sedangkan berhentinya atau berakhirnya mata rantai dalam urutan kebalikannya. Kedua puluh lima bab lainnya dari *Mulamadhyamakakarika* terutama berisi sanggahan mengenai adanya keberadaan hakiki.

Itulah alasannya ketika mengajarkan *Mulamadhyamakakarika*, saya mulai dengan bab XXVI. Bab ini menggunakan dua belas mata rantai untuk menjelaskan kesalingterkaitan sehubungan dengan sebab dan akibat. Hal ini memberikan suatu landasan untuk memahami sebab dan akibat, dan di saat yang sama memberikan landasan untuk memahami *shunyata*. Pendekatan ini sesuai dengan filosofi Nagarjuna sendiri sebagaimana dalam *Mulamadhyamakakarika*, “Tanpa mengandalkan kenyataan konvensional, kenyataan terdalam tak dapat diketahui.”¹⁹ Dinyatakan pula dalam *Ulasan Mengenai Jalan Tengah*, “Kenyataan konvensional adalah caranya, dan kenyataan terdalam diketahui melalui cara tersebut.”²⁰ Kita menggunakan kesalingterkaitan sebagai dalil yang melandasi analisis kita mengenai keberadaan yang tidak hakiki.

Dikatakan dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 132):

Mulamadhyamakakarika, bab XXIV, memuat analisis mengenai Empat Kenyataan Arya. Menjelaskan secara panjang lebar bahwa ajaran apa pun mengenai samsara dan Nirvana, seperti munculnya, berakhirnya, dan sebagainya, tiada yang masuk akal tanpa pengertian *shunyata*, dan juga menjelaskan bagaimana semua itu masuk akal dalam konteks *shunya* dari keberadaan hakiki.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 132) berlanjut:

Dengan demikian, mereka yang menyatakan diri mengajarkan Madhyamaka, sesungguhnya menganut pandangan esensialis seandainya mereka menganggap tidak mungkin ada sebab dan akibat, misalnya subjek dan objek jika tidak ada keberadaan hakiki. Oleh karena itu, Pelindung Nagarjuna menyatakan kita harus mengetahui ketiadaan sifat hakiki dan jalan tengah berlandaskan ajaran sebab dan akibat, yakni tercipta dan berakhirnya akibat tertentu terkait dengan sebab dan kondisi tertentu. Dinyatakan dalam

¹⁸ *Madhyamakavatara*, bab VI, 185. Lihat terjemahan Padmakara Translation Group dalam *Introduction to the Middle Way*, 94.

¹⁹ *Mulamadhyamakakarika*, bab XXIV, bait 10ab; lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 68.

²⁰ *Madhyamakavatara*, bab VI, 80. Lihat terjemahan Padmakara Translation Group dalam *Introduction to the Middle Way*, 79.

Mulamadhyamakakarika, bab XXIV, “Sesuatu yang muncul karena saling terkait, kita sebut *shunyata*.”

Mulamadhyamakakarika, bab XXIV, mengilustrasikan bahwa pemahaman yang lebih mendalam mengenai kenyataan konvensional dan kenyataan terdalam, berfungsi sebagai landasan untuk lebih memahami Empat Kenyataan Arya. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 135) berkata:

Jika demikian, kesalingterkaitan dapat dipertahankan dalam konteks ketiadaan sifat hakiki, dan jika kesalingterkaitan dapat dipertahankan, adanya *dukha* juga dapat dipertahankan, karena munculnya *dukha* hanyalah terkait dengan sebab dan kondisi ...

Frasa “jika demikian” mengacu pada pengertian *shunyata* dalam arti tiadanya keberadaan hakiki, bukan tiadanya keberadaan (sama sekali).

Tsong-kha-pa merangkai hubungan demikian: Begitu kita dapat mempertahankan pemahaman mengenai kenyataan terdalam yakni *shunya* dari keberadaan hakiki, tidak menyanggah secara berlebihan atau sebaliknya, maka kita dapat memahami kesalingterkaitan. Dan ketika kesalingterkaitan berfungsi dalam *shunyata*, maka adanya *dukha* dapat dipertahankan karena *dukha* adalah pengalaman yang muncul secara terkait. Jika kita memahami *dukha* sebagai sesuatu yang saling terkait, dalam *shunyata*, maka kita dapat memahami sumber *dukha*. Di antara sumber *dukha*, sumber yang sebenarnya adalah kesalahpengertian (*avidya*) mengenai sifat keberadaan realita. Jadi memahami *shunyata* memungkinkan kita memahami akhir *dukha* dan jalan untuk mengakhiri *dukha*. Jalan untuk mengakhiri *dukha* dan berakhirnya *dukha* adalah Dharma sejati di antara Triratna. Jika kita dapat melihat bagaimana Permata Dharma berfungsi dalam *shunyata*, kita juga dapat melihat para individu yang merupakan perwujudan Dharma tersebut, yakni Sangha. Dan jika ada Sangha, maka perwujudan dan lambang *kesempurnaan* dalam Sangha, adalah Buddha.

Bab XIV

Menemukan Jalan Tengah

Analisis Menyanggah Keberadaan Hakiki

Sebagaimana dikatakan Tsong-kha-pa, analisis Madhyamaka *bukanlah* meniadakan keberadaan konvensional. Beliau menulis (Jilid 3: 156):

Analisis tepat apakah pengalaman (misalnya wujud dan sebagainya), eksis atau tercipta (terbuat), sebenarnya itulah yang kita sebut “serangkaian penalaran untuk menganalisis realita” atau “serangkaian penalaran untuk menganalisis keberadaan sesuatu yang sebenarnya.” Karena para Madhyamika tidak menyatakan wujud dan sebagainya, dapat dipertahankan melalui analisis demikian, maka kita terhindar dari anggapan keliru adanya keberadaan hakiki.

Hal ini membawa tantangan, “Jika sesuatu tak dapat dipertahankan melalui analisis rasional, lalu bagaimana mungkin itu eksis jika tak dapat dipertahankan melalui penalaran?” Terhadap hal itu, Tsong-kha-pa (Jilid 3: 156) menjawab, “Engkau keliru mencampur-adukkan ketidakmampuan bertahan melalui analisis rasional dengan ketidaksahihan melalui penalaran.”

Poin ini sangat luar biasa pentingnya. Ketika sesuatu “muncul” dan kita analisis secara kritis apakah itu muncul dari sisinya sendiri atau dari hal lain atau melalui cara lain, maka kita sudah memasuki lingkup analisis mendalam. Meskipun demikian, keberadaan segala sesuatu tidaklah ditinjau dari segi kenyataan terdalam, tetapi dari segi konvensional. Kemunculan dan hal lainnya tak dapat dipertahankan melalui analisis mendalam. Namun fakta bahwa hal tersebut tak dapat dipertahankan melalui analisis mendalam, tidak berarti analisis mendalam membuatnya tidak valid maupun menyanggahnya.

Inilah poin yang dimaksud oleh Gung-tang di bagian yang kita bahas sebelumnya:

Dalam pandangan filosofis mengenai *shunyata*, kita mencari apakah ada keberadaan hakiki dan ketika kita tidak menemukannya, itulah sanggahan atas keberadaan hakiki.¹

Itu tidak menyanggah kemunculan maupun keberadaan. Oleh karena itu, menyanggah keberadaan hakiki dengan menggunakan analisis mendalam, tidaklah menghancurkan atau meniadakan kenyataan konvensional dari sesuatu.

Cara yang Dapat Diandalkan untuk Mengetahui

¹ Yang Mulia Dalai Lama mengatakan bahwa dengan mengikuti Gung-tang, “ketika menumbuhkembangkan cara pandang *shunyata*, kita mengambil langkah untuk mengerti keberadaan segala sesuatu. Dalam proses tersebut, kita tidak menemukan keberadaan apa pun yang bersifat hakiki. Tidak ditemukannya keberadaan yang bersifat hakiki itu sendiri merupakan sanggahan atas keberadaan hakiki.”

Lebih lanjut, Tsong-kha-pa (Jilid 3: 163-175) menunjukkan bahwa pengalaman konvensional bukan disanggah melalui investigasi apakah keberadaannya didasari kognisi valid, yaitu melalui cara yang dapat diandalkan untuk mengetahui. Apakah Nagarjuna menerima adanya kognisi valid?

Bagian sutra tertentu menyatakan bahwa mata, hidung dan telinga bukanlah media yang dapat diandalkan untuk mengetahui.² Tsong-kha-pa menjelaskan bahwa bagian sutra tersebut sesungguhnya tidak menolak kognisi valid secara umum. Sutra tersebut sesungguhnya mempertanyakan: jika persepsi sensori adalah cara yang dapat diandalkan untuk mengetahui, lalu mengapa kita membutuhkan jalan para Arya, perspektif mengenai Penggugahan? Ini memungkinkan kita memahami apa yang sebenarnya dimaksud sutra tersebut. Sebagaimana dijelaskan Tsong-kha-pa, bagian sutra tersebut tidak menolak kognisi valid secara umum, tetapi menolak konsep bahwa persepsi sensori dapat diandalkan untuk mengetahui keberadaan sesuatu yang sebenarnya. Mengenai sifat keberadaan realita yang sebenarnya, yang dapat kita andalkan bukanlah persepsi biasa namun perspektif para Arya, yakni mereka yang telah mengalami *shunyata* secara langsung.

Selama kita belum tergugah, segala sesuatu tampak bersifat hakiki di level perseptual, jadi ada unsur kecoh. Meskipun ada kecacatan bagaimana segala sesuatu terlihat, persepsi ini bukan sepenuhnya tidak valid. Ada persepsi keliru bagaimana segala sesuatu eksis, namun bukan sepenuhnya tak dapat diandalkan. Dalam tulisan Nagarjuna sendiri, ada empat cara yang dapat diandalkan untuk mengetahui: (1) persepsi langsung (*direct perception*), (2) kognisi melalui penarikan kesimpulan (*inferential cognition*), (3) kognisi berdasarkan testimoni (*cognition based upon testimony*), dan (4) kognisi berdasarkan analogi (*cognition based upon analogy*).³ Meskipun demikian, semua bentuk persepsi valid dapat dikelompokkan menjadi dua jenis: persepsi langsung (*pratyaksha*) dan kognisi melalui penarikan kesimpulan (*anumana*). Pengetahuan yang didapat melalui analogi maupun melalui testimoni, mempunyai peran yang unik dan muncul dalam cara yang unik, namun secara tidak langsung keduanya termasuk kognisi melalui penarikan kesimpulan.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 164) kemudian mengajukan suatu poin yang lebih serius. Dalam *Ulasan Atas Empat Ratus Gatha* (oleh Aryadeva), Chandrakirti mengatakan:

Adalah tidak konsisten menyebut kesadaran sensori (kesadaran melihat, kesadaran mendengar, dan sebagainya) sebagai “persepsi” dan

² Mengacu pada *Sutra Samadhiraja*. Penjelasan Tsong-kha-pa mengenai bagian ini ada dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 164).

³ Keempat cara yang dapat diandalkan untuk mengetahui juga dianut oleh suatu tradisi filosofi Hindu yang disebut Nyaya. Dalam *Sanggahan Atas Penolakan* (bait 40-46), Nagarjuna mengkritik filosofi realis yang melandasi pandangan Nyaya. Tsong-kha-pa dan Yang Mulia Dalai Lama mengikuti interpretasi Chandrakirti atas ajaran Nagarjuna, di mana kritik Nagarjuna atas Nyaya tidaklah berarti keempat cara tersebut tidak berfungsi di level konvensional. Dalam *Prasannapada*, secara eksplisit Chandrakirti mengatakan objek-objek diketahui secara konvensional melalui keempat cara ini.

menganggapnya valid sehubungan dengan hal lainnya. Meskipun tampaknya kognisi valid adalah kesadaran tak terkecoh; namun Bhagavan mengatakan karena kesadaran juga terbentuk, maka kesadaran pun mempunyai kualitas keliru dan mengecohkan serta bersifat seperti ilusi. Sesuatu yang mempunyai kualitas keliru dan mengecohkan serta bersifat seperti ilusi bukanlah tidak terkecoh: eksis dalam cara tertentu namun tampak lain dari itu. Tidaklah tepat menyebut itu kognisi valid karena jika demikian, maka semua kesadaran (kesadaran melihat, kesadaran mendengar, dan sebagainya) adalah kognisi valid.

Ini tampaknya merupakan sanggahan secara umum atas anggapan bahwa kesadaran melihat dan sebagainya adalah kognisi valid. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 165) menulis, "Tak seperti ungkapan 'Mata, telinga dan hidung (indra) adalah tidak valid,' bagian ini (mengenai kesadaran sensoris) telah menjadi sumber keragu-raguan yang dalam. Oleh karena itu, saya akan menjelaskannya secara detail." Beliau (Jilid 3: 165) kemudian menjelaskan lebih lanjut:

Chandrakirti tidak menerima bahkan secara konvensional bahwa sesuatu eksis dari sisinya sendiri atau secara hakiki. Oleh karena itu, bagaimana beliau mungkin menerima bahwa kesadaran sensoris adalah valid karena adanya karakteristik intrinsik (baku) dari objek sensoris? Dengan demikian, sanggahan bahwa kesadaran sensoris itu valid adalah sanggahan bahwa itu valid karena adanya karakteristik yang baku dari kelima objek.

Ketika kita membicarakan bahwa persepsi atau perspektif tertentu adalah keliru atau tidak valid atau mengecohkan, kita tahu harus dalam hal *apa* itu dikatakan demikian? Sebagai contoh, pemikiran konseptual bahkan realisasi *shunyata* (secara konseptual), mempunyai elemen distorsi (ketidakcocokan) dan kekeliruan di level sebagaimana yang tampak. Namun kesadaran demikian mungkin masih valid dan dapat diandalkan sehubungan dengan objek yang dialami. Kita harus membedakan cara objek muncul dengan apa yang ditangkap dan dimengerti oleh *citta*.

Chandrakirti tidak menyanggah kognisi valid secara umum, namun menyanggah anggapan tertentu mengenai kognisi valid yang diyakini guru-guru lainnya, termasuk Bhavaviveka. Bagi mereka, mengatakan bahwa persepsi sensoris (misalnya penglihatan atau pendengaran) mengenai objek adalah valid, berarti itu valid karena adanya karakteristik baku dari objek tersebut. Chandrakirti menunjukkan bahwa persepsi indrawi akan adanya karakteristik baku dari objek adalah mengecohkan atau keliru. Isi persepsi (adanya keberadaan hakiki dari objek) tidaklah dapat dipertahankan karena jika demikian, maka mestinya karakteristik baku tersebut menjadi semakin jelas atau kentara jika dianalisis secara tajam. Dalam *Untaian Permata yang Berharga*, Nagarjuna memberikan perumpamaan demikian: Jika fatamorgana itu benar-benar air, maka semakin kita mendekat, mestinya air menjadi semakin jelas.

Tetapi kenyataannya, semakin kita mendekat, persepsi adanya air pelan-pelan menghilang.⁴

Chandrakirti mengatakan persepsi sensori adanya karakteristik baku dari objek adalah keliru karena objek tersebut tidak memiliki sifat hakiki sebagaimana dipersepsi indra kita. Dengan demikian, ada perbedaan bagaimana kita *mempersepsi* segala sesuatu dengan bagaimana segala sesuatu sebagaimana adanya. Perbedaan ini menyebabkan distorsi (ketidakcocokan), semacam ketidakсахihan, dalam persepsi kita sehari-hari.

Ketika kita mempersepsi segala sesuatu memiliki keberadaan yang baku, maka kita cenderung menganggap itu benar-benar eksis secara objektif dan hakiki. Persepsi adanya sifat baku (dari sisinya sendiri) menjadi landasan bagi keberadaan hakiki. Sebagai contoh, cara pandang Chittamatra menganggap segala sesuatu timbul dari hal lain yang secara intrinsik berbeda. Mereka mengatakan, “Kita tak perlu membuktikan validitas dari gagasan bahwa segala sesuatu timbul dari hal lain, karena muncul dari faktor lain adalah sesuatu yang bisa kita lihat secara langsung.” Penganut Chittamatra *mempersepsi* segala sesuatu pada dasarnya berasal dari hal lain yang bersifat intrinsik dan mereka menggunakan persepsi keliru ini sebagai alasan untuk memperkuat anggapan adanya keberadaan hakiki.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 165-166) berlanjut:

Sanggahan ini didasari pernyataan Bhagavan (julukan untuk Buddha) bahwa kesadaran adalah keliru dan mengecohkan. Pernyataan “mengecohkan” adalah menyanggah tiadanya kecohkan dan ini pada gilirannya menyanggah kesahihannya karena “apa yang tidak mengecohkan” itulah definisi dari “kognisi valid.” Dalam hal apa dikatakan mengecohkan? Sebagaimana dikatakan Chandrakirti, dalam hal “eksis dalam cara tertentu namun tampak lain dari itu.”

Inilah pembedaan yang saya maksudkan. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 166) kemudian menulis:

Ini berarti kelima objek (wujud, suara, bebauan, rasa, sentuhan) tidak eksis melalui karakteristik yang baku, namun tampak seperti itu bagi kesadaran sensori. Oleh karena itu, kesadaran sensori akan adanya karakteristik baku dari objek tidaklah valid. Ringkasnya, apa yang Chandrakirti maksudkan di sini adalah kesadaran sensori akan adanya karakteristik baku dari kelima objek tidaklah valid karena kesadaran sensori terkecoh. Kelima objek tidak memiliki keberadaan yang baku namun tampak demikian. Sebagai contoh, itu seperti kesadaran mempersepsi dua buah bulan.

Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 3: 166-167), pernyataan Chandrakirti adalah menyanggah gagasan bahwa persepsi sensori mungkin valid sehubungan dengan karakteristik baku dari objek; namun beliau tidak menyanggah gagasan bahwa

⁴ Bait 52 menyebut perumpamaan dengan fatamorgana dan implikasinya disebut dalam bait 53-56. Lihat buku Hopkins, *Nagarjuna's Precious Garland*, 101.

persepsi adalah valid secara umum. Mempunyai cara yang dapat diandalkan untuk mengetahui objek konvensional adalah mungkin.

Svatantrika dan Keberadaan yang Bersifat Baku

Di antara para Madhyamika, ada dua kelompok: Svatantrika menerima adanya keberadaan intrinsik (keberadaan yang baku) di tahap konvensional; sedangkan Prasangika menolak pandangan tersebut bahkan di tahap konvensional.

Atas dasar apa kita dapat menyimpulkan bahwa Bhavaviveka dan para pengikut Svatantrika lainnya sebenarnya menganut adanya keberadaan intrinsik, keberadaan baku? Salah satu sumbernya adalah suatu bagian dalam karya Bhavaviveka, *Kobaran Penalaran (Blaze of Reasons)*, ulasan atas karya beliau sendiri, *Intisari Jalan Tengah (Heart of the Middle Way)*: “Dalam kasus kami, kami menerima kesadaran mental sebagai rujukan yang sebenarnya dari ‘saya.’”⁵ Hal ini mengimplikasikan beliau menerima adanya identitas “saya” yang dapat ditemukan jika kita mencari rujukan sejati dari “saya.”

Sumber kedua ditemukan dalam ulasan Bhavaviveka atas karya Nagarjuna, *Mulamadhyamakakarika*, di mana Bhavaviveka menyanggah pendekatan Chittamatra dalam menginterpretasi sutra. Menurut pandangan Chittamatra, pemutaran Roda Dharma yang pertama bukanlah definitif. Sedangkan pemutaran Roda Dharma yang kedua adalah definitif yakni *shunyata*, tetapi itu seharusnya tidak diartikan secara harafiah karena sutra-sutra *Prajnaparamita* menyanggah keberadaan baku secara keseluruhan, untuk semua pengalaman, dari wujud yang tampak hingga *citta* Pengetahuan Sempurna seorang Buddha. Chittamatra beralasan ini harus diinterpretasi berdasarkan *Sutra Mengungkap Makna yang Dimaksud* yakni pemutaran Roda Dharma ketiga.

Menurut Chittamatra, kita harus mempelajari sanggahan dalam sutra-sutra *Prajnaparamita* secara kontekstual, mengetahui bahwa masing-masing sanggahan diterapkan pada sifat pengalaman yang berbeda-beda. Chittamatra membicarakan tiga sifat keberadaan (*tri-laksana*): ‘keberadaan yang dibentuk,’ (*parikalpita*), ‘keberadaan yang berkaitan’ (*paratantra*) dan ‘keberadaan yang sebenarnya’ (*parinishpanna*). Ketika Buddha menyatakan dalam sutra-sutra *Prajnaparamita* bahwa “semua pengalaman tidak memiliki keberadaan yang bersifat baku,” ini mempunyai arti yang berbeda-beda untuk masing-masing keberadaan. Sehubungan dengan ‘keberadaan yang berkaitan,’ yang disanggah adalah *kemunculan* secara baku atau *kemunculan* hakiki; sedangkan mengenai ‘keberadaan yang dibentuk,’ yang disanggah adalah *keberadaan* intrinsik atau *keberadaan* yang bersifat baku.

Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 3: 168-169), dalam mengkritik penganut Chittamatra, alasan Bhavaviveka adalah demikian: “Kalian mengatakan

⁵ Lebih lanjut mengenai ini, lihat buku Hopkins, *Tsong-kha-pa's Final Exposition of Wisdom*, 41, note c; dan buku Jeffrey Hopkins, *Maps of the Profound* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2004), 890.

‘keberadaan yang dibentuk’ adalah *shunya* dari karakteristik baku. Jadi ketika kalian membicarakan ‘keberadaan yang dibentuk,’ kita dapat menganalisisnya dalam hal ‘yang menyebut’ dan ‘yang disebut.’ Jika kalian menolak keberadaan baku dari ‘yang menyebut,’ maka kalian menolak keberadaan baku dari bahasa dan konsep karena bahasa dan konsep itulah yang membubuhkan karakteristik. Jika kalian mengatakan bahasa dan konsep tidak bersifat hakiki, maka kalian terjatuh dalam pandangan nihilisme.” Rumusan sanggahan seperti ini menunjukkan bahwa Bhavaviveka sebenarnya menerima adanya sifat hakiki dari bahasa, konsep, dan sebagainya.

Begitu pula, ketika cendekiawan Svatantrika, Kamalashila memberi ulasan atas *Sutra Mengungkap Makna yang Dimaksud*, semua sanggahan beliau utarakan dengan menggunakan sebutan “dalam kenyataan terdalam,” “berdasarkan cara pandang terdalam,” atau “pada level terdalam.” Kamalashila juga mengatakan bahwa *Sutra Mengungkap Makna yang Dimaksud* membuktikan makna definitif dari kitab-kitab ajaran. Ini berarti Kamalashila menganggap sutra tersebut bermakna definitif. Hal ini menunjukkan bahwa Kamalashila dan guru beliau, Shantarakshita, keduanya menganggap adanya keberadaan baku di level konvensional. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 170-172) juga menganalisis pandangan Svatantrika oleh Bhavaviveka mengenai struktur atomik benda fisik, menyebut bahwa pandangan Bhavaviveka mengimplikasikan beliau menerima adanya keberadaan yang baku.

Bagian dari ajaran *Risalah Mendetail* ini sangat sulit, sangat sukar. Ada pepatah yang mengatakan, ketika membaca bagian yang sulit dari teks ini, kita seharusnya seperti orang tua tak bergigi yang mencoba untuk makan: apa yang tak dapat dikunyah, ditelan saja. Bagi saya, bagian ini sangat sulit, jadi bagi kalian, mungkin lebih sulit lagi. Untuk sementara, kita akan melewati bagian ini. Ketika sampai di tahap demikian, kadang-kadang lebih baik guru dan murid berehat sejenak!

Pengetahuan Konvensional

Jika persepsi biasa atas objek sehari-hari adalah keliru, lalu mengapa itu dikatakan valid secara konvensional? Mengenai hal ini, Tsong-kha-pa (Jilid 3: 173-174) menjelaskan bahwa ketika kita membicarakan “kenyataan” konvensional, istilah “kenyataan” tidaklah berarti “objektif” namun kenyataan dari perspektif *citta* tertentu. Kenyataan konvensional disebut “kenyataan” namun tidak berarti ada keberadaan objektif di dalamnya.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 177) lebih lanjut menjelaskan jika kita gagal mengidentifikasi objek yang disanggah secara akurat, kita mungkin secara keliru berpikir bahwa analisis yang menyanggah keberadaan baku di level konvensional, juga menyanggah validitas transaksi dan konvensi sehari-hari. Kekeliruan ini dapat mengakibatkan pandangan bahwa tiada beda antara yang benar dan yang keliru dalam konteks apa pun. Misalnya beranggapan bahwa tergantung apa arti “benar” menurut kita, yang benar dan yang keliru bisa jadi keduanya keliru atau keduanya benar karena keduanya tak memiliki keberadaan

baku apa pun. Ini adalah kekeliruan yang fatal, di mana mengenai hal ini Tsong-kha-pa (Jilid 3: 178) menulis:

Sebagai akibatnya, terbiasa dengan pandangan demikian untuk waktu yang lama tidak membuat kita sedikit pun lebih dekat pada pandangan tepat. Malah, itu membuat kita semakin jauh dari pandangan tepat karena pandangan keliru ini benar-benar berkontradiksi dengan jalan kesalingterkaitan (*pratityasamutpada*), jalan di mana semua ajaran kesalingterkaitan antara samsara dan Nirvana dapat dipertahankan dalam cara pandang kita.

Persepsi bahwa pengalaman bersifat baku tidaklah tepat karena faktanya, tak satu pun memiliki keberadaan objektif dari sisinya sendiri. Lalu, bagaimana kita memutuskan apa yang benar dan apa yang keliru? Apakah *shunyata* berarti apa pun yang kita pikirkan menjadi nyata? Jika kita membayangkan tanduk di kepala kelinci, kita harus mengatakan itu tidak membuatnya menjadi sesuatu yang nyata.

Bayangkanlah kasus di mana seseorang melihat gulungan tali dalam keadaan remang-remang dan secara keliru menganggap itu seekor ular. Kita harus mengatakan bahwa mempersepsi gulungan tali sebagai ular adalah keliru. Meskipun demikian, mungkin adakalanya kita mempersepsi seekor ular atas tubuh ular yang sebenarnya. Tanpa merujuk pada keberadaan yang bersifat baku atau objektif, bagaimana kita memutuskan persepsi yang pertama adalah keliru dan yang kedua adalah valid? Tiada ular yang eksis secara baku dalam gulungan tali; tiada ular yang eksis secara baku dalam tubuh seekor ular yang sebenarnya. Jadi dalam hal ini, sebenarnya keduanya sama, namun persepsi yang satu adalah valid dan yang lainnya keliru. Kita menerima adanya keberadaan sebatas sebutan, keberadaan konvensional, namun tak berarti kita bisa memberi sebutan sekehendak hati kita. Tidak berarti bahwa apa pun yang kita bayangkan adalah nyata.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 178) menjelaskan keberadaan konvensional sebagai berikut:

Bagaimana kita menentukan apakah sesuatu eksis secara konvensional? Kita menganggap sesuatu eksis secara konvensional: (1) jika dapat diketahui oleh kesadaran konvensional; (2) jika tiada kognisi valid konvensional lainnya yang berkontradiksi seperti yang diketahui; dan (3) jika penalaran yang secara akurat menganalisis realita yakni menganalisis apakah sesuatu itu eksis secara baku, tidak berkontradiksi dengan itu. Yang tidak memenuhi kriteria-kriteria tersebut, kita anggap tidak eksis.

Inilah kriteria untuk membedakan persepsi keliru dengan persepsi valid. Tiada apa pun yang bersifat hakiki namun dalam level pengalaman sehari-hari, tetap ada hal negatif dan positif, benar dan keliru. Perbedaan demikian tidaklah tergantung apakah sesuatu bersifat hakiki atau tidak.

Dua Jenis Madhyamaka

Ketika para Madhyamika mengajukan alasan mereka, muncul pertanyaan apakah cocok menggunakan silogisme Svatantra.⁶ Menurut Tsong-kha-pa (Jilid 3: 254-255), ketika kita mencoba memahami apa permasalahan sesungguhnya di sini, adalah membantu untuk memahami dua cara pandang: suatu kelompok menganut adanya keberadaan baku di tahap konvensional dan kelompok lainnya menolak keberadaan baku bahkan secara konvensional. Istilah penganut dan penentang keberadaan yang bersifat baku, sebenarnya lebih jelas daripada istilah Svatantrika dan Prasangika. Para guru seperti Buddhapalita terutama menggunakan alasan yang mengedepankan konsekuensi (*prasanga*), mengungkap kontradiksi internal dari cara pandang lainnya. Sebaliknya, Bhavaviveka dan Shantarakshita beralasan bahwa kita harus menggunakan penalaran silogisme utama ketimbang konsekuensi kontradiktif. Tsong-kha-pa beralasan bahwa pandangan Bhavaviveka dan Shantarakshita adalah dilandasi asumsi keberadaan mempunyai sifat baku.

Apakah memang harus menggunakan penalaran silogisme guna mendapatkan pemahaman melalui penarikan kesimpulan? Atau apakah kesimpulan juga dapat ditarik dari penalaran berbentuk konsekuensi kontradiktif? Inilah salah satu aspek yang diperdebatkan. Asumsi secara umum adalah ketika kedua belah pihak melakukan analisis dialektika (berdebat), hal yang dibicarakan haruslah ada titik temunya. Harus ada sesuatu yang diterima secara bersama, tanpa dipengaruhi cara pandang filosofis atau metafisik dari pihak mana pun mengenai keberadaannya. Titik temu dari topik tersebut harus diterima kedua belah pihak. Chandrakirti mengkritik asumsi dasar Bhavaviveka bagaimana ini mungkin ketika para Madhyamika berdebat dengan para non-Madhyamika mengenai *shunyata* (karena tidak ada titik temunya).

Tsong-kha-pa memberikan dua penjelasan yang agak berbeda mengenai bagian yang krusial ini berdasarkan karya Chandrakirti, *Ungkapan yang Jelas (Prasannapada)*, penjelasan pertama dalam *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* dan yang kedua dalam *Intisari Kefasihan*. Dalam *Risalah Mendetail*, Tsong-kha-pa memberikan penjelasan berikut. Ketika seorang penganut Samkhya⁷ mengatakan kecambah muncul secara hakiki, Bhavaviveka

⁶ Silogisme di sini merujuk pada suatu penyimpulan formal dalam bentuk “Mengenai X, itu adalah Y karena Z; sebagaimana dalam kasus A.” Silogisme Svatantra adalah suatu silogisme di mana kedua pihak melakukan verifikasi atas hal yang dibicarakan dengan titik temu yang sama di mana melalui perdebatan dengan silogisme tersebut, ada transformasi dalam hal pemahaman. Bhavaviveka bersikukuh bahwa argumen Nagarjuna harus diformulasi dengan cara demikian dan beliau mengatakan Buddhapalita telah gagal melakukan ini. Chandrakirti dan para pengikutnya mengkritik pendekatan Bhavaviveka, beralasan bahwa ketika para Madhyamika berdebat dengan pihak lain mengenai *shunyata*, penalaran silogisme tak dapat berfungsi secara Svatantra karena para Madhyamika mempunyai gagasan yang secara fundamental berbeda mengenai hal yang dibicarakan (tidak ada titik temu dari kedua belah pihak untuk melakukan perdebatan). Topik ini memang sulit. Mengenai penjelasan yang relatif bisa dimengerti, lihat buku Guy Newland, *Introduction to Emptiness (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2008)*, 77-85.

⁷ Samkhya adalah salah satu dari enam tradisi filosofi Hindu. Pandangan Samkhya sangat mendua, menganut dua realita mendasar: orang (*purusha*) dan *prakriti*. *Purusha* bersifat abadi dan tak bersebab. Samkhya beralasan bahwa karena semua kejadian adalah permutasi dari

akan menyanggahnya dengan silogisme langsung bahwa kecambah *tidaklah* eksis secara hakiki. Menurut Chandrakirti, ketika Bhavaviveka melakukan ini, beliau berasumsi baik Madhyamika maupun Samkhya setuju mengenai hal yang diperdebatkan, keberadaan kecambah. Sementara bagi Madhyamika, kecambah hanyalah eksis secara konvensional; tak dapat dipertahankan melalui analisis mendalam, dengan demikian *citta* konvensional yang menganggap kecambah itu nyata adalah suatu bentuk kognisi yang terdistorsi. Kecambah tidak dipersepsi sebagaimana adanya. Di sisi lain, filsuf Samkhya menganggap keberadaan kecambah dapat dibuktikan melalui kognisi valid di mana hal ini memberikan gambaran sesungguhnya mengenai sifat baku kecambah. Dengan demikian, ketika para Samkhya dan para Madhyamika berdiskusi mengenai keberadaan terdalam dari kecambah, tidak ada titik temu mengenai hal ini. Tanpa titik temu, bagaimana engkau bisa bersikukuh menggunakan penalaran silogisme, menganggap adanya titik temu dari hal yang dibicarakan? Dalam hal ini, Tsong-kha-pa melihat Chandrakirti sedang menunjukkan kontradiksi pandangan Bhavaviveka.

Dalam *Intisari Kefasihan*, Tsong-kha-pa melihat bagian ini dengan cara yang agak berbeda.⁸ Sekali lagi, poin utamanya adalah ketika penganut maupun penentang keberadaan yang bersifat baku melakukan debat, tidak mungkin ada titik temu mengenai hal yang dibahas. Ini karena penganut keberadaan yang bersifat baku berasumsi hal yang didebatkan telah tervalidasi melalui kognisi valid yang tak terkecoh yakni hal itu bersifat hakiki. Sebaliknya, Madhyamika berasumsi topik yang dianalisis tidaklah bersifat hakiki, jadi persepsi apa pun yang melihatnya seolah-olah bersifat hakiki adalah terdistorsi. Oleh karena itu, tidak ada titik temu atau tidak ada kriteria yang diterima bersama untuk melakukan validasi atas topik yang dibahas.

Poin utama yang diperdebatkan sebenarnya adalah apakah kita menerima keberadaan hakiki atau keberadaan yang baku. Ketika kognisi valid yang biasa, *citta* konvensional yang dapat diandalkan, mempersepsi suatu objek, apakah keliru atau tidak menganggap objek memiliki keberadaan yang baku? Segala sesuatu *tampak* memiliki sifat baku, namun apakah kenyataannya demikian atau tidak?

Dalam *Ulasan Mengenai Jalan Tengah*, sebelum secara khusus menyanggah pandangan Chittamatra, Chandrakirti mengkritik perspektif lain yang menolak keberadaan hakiki namun menerima adanya keberadaan intrinsik

prakriti, maka efek atau akibat sudah terkandung dalam sebabnya secara laten. Dengan demikian, Buddhadharma menyanggah pandangan Samkhya bahwa *segala sesuatu tercipta dari dirinya sendiri*, atau segala sesuatu adalah manifestasi atau transformasi dari sesuatu itu sendiri yang sebelumnya tak termanifestasi.

⁸ Mengenai berbedanya kedua penjelasan Tsong-kha-pa di mana Bhavaviveka dianggap keliru dan penjelasan mengapa pandangan Tsong-kha-pa berubah, lihat karya Hopkins, "A Tibetan Delineation of Different View of Emptiness in the Middle Way School" dalam Tibet Journal 14, no. 1 (1989), 10-43.

dari segala sesuatu secara konvensional.⁹ Meskipun di sini tidak digunakan istilah “Svatantrika,” kritik ini ditujukan pada pandangan Svatantrika: pandangan yang menganggap segala sesuatu *shunya* dari keberadaan hakiki, *shunya* dari keberadaan yang nyata, namun menerima bahwa karena hal tersebut eksis secara konvensional, maka pasti dapat eksis melalui karakteristik dirinya yang unik.

Terhadap pandangan ini, Chandrakirti mengemukakan tiga konsekuensi kontradiktif. Pertama, jika pandangan ini benar, maka *prajna* keadaan meditatif para Buddha akan menghancurkan sesuatu atau peristiwa, karena faktanya para Buddha melihat semua ini sepenuhnya *shunya* dari keberadaan hakiki. Kedua, jika pandangan ini benar maka kenyataan konvensional mestinya dapat dipertahankan melalui analisis mendalam. Jika kita mencari inti dari “saya,” menganalisis sifat keberadaannya yang terdalam, dan kemudian mengidentifikasi karakteristik utamanya sebagai *kesadaran mental*, maka mestinya “saya” dapat dipertahankan melalui analisis mendalam. Ini berkontradiksi dengan pandangan Madhyamika bahwa segala sesuatu *shunya* dari keberadaan hakiki karena tiada apa pun yang dapat dipertahankan melalui analisis demikian. Ketiga, beliau beralasan jika pandangan ini benar, maka ajaran bahwa semua pengalaman yang terkondisi adalah *shunya* dari kemunculan hakiki tak akan dapat dipertahankan. Chandrakirti lebih lanjut mengatakan bahwa pandangan yang beliau sanggah juga berkontradiksi dengan *Sutra Mengenai Pertanyaan Upali*, di mana *shunyata* dinyatakan sebagai *shunyata* dari keberadaan yang bersifat baku, *shunyata* dari keberadaan hakiki.

Ketika kita mengatakan segala sesuatu *shunya*, *shunya* akan esensi dari sisinya sendiri atau *shunya* dari keberadaan yang bersifat baku, kita harus berhati-hati dan jelas. Jika kita hanya berasumsi bahwa agar wujud bisa eksis dan berupa wujud, itu harus memiliki esensi, maka ketika kita mendengar bahwa wujud ini *shunya*, kita mungkin berpikir bahwa *shunyata* (yang dimaksud) adalah negasi dari realita terdalam *lainnya* yang tidak dimiliki wujud. Memahami *shunyata* dengan cara demikian adalah sama bermasalahnya dengan cara kita sekarang mempersepsi wujud. Kita mencoba menyanggah sesuatu di luar dari itu. Untuk mengatasi hal ini, sutra-sutra *Prajnaparamita* mengajarkan bahwa wujud yang tampak dan pengalaman lainnya bukanlah *shunya* dari sesuatu yang lain dari *shunyata*; namun wujud itu sendiri adalah *shunyata*. Jika kita berpikir wujud adalah nyata secara baku, dan *shunyata* yang menyanggah keberadaan hakiki adalah di luar dari itu, maka kita belum benar-benar memahami *shunyata*. Kita harus melihat wujud sebagaimana kita persepsikan dan kemudian menyanggah keberadaannya yang hakiki. *Shunyata* itu sendiri juga *shunya*, itulah yang diajarkan dalam *Sutra Pertanyaan Upali* (*Questions of Upali Sutra*) dan itulah yang diakui oleh Tsong-kha-pa.

Sementara dalam sistem Madhyamaka Agung Tibet, ada pengertian yang agak berbeda mengenai “*shunyata* itu sendiri juga *shunya*” (*self-empty*), yakni semua realita konvensional adalah *shunya* dari sisinya sendiri, *shunya* dari

⁹ Bab VI, bait 34-36. Lihat terjemahan Padmakara Translation Group dalam *Introduction to the Middle Way*, 73 dan 204-210.

adanya esensi, sedangkan kenyataan terdalam adalah *shunya* dari hal lainnya. Menurut pandangan ini, kenyataan terdalam dianggap nyata, mutlak.¹⁰

Bagaimana Melangkah Lebih Lanjut

Jika menolak keberadaan yang bersifat baku berarti menolak penalaran silogisme Svatantra dikarenakan tidak ada titik temu mengenai hal yang dibicarakan, apakah itu berarti para Prasangika tidak menerima bentuk penalaran apa pun? Tsong-kha-pa (Jilid 3: 267-275) mengatakan tidak demikian. Kita dapat menggunakan berbagai bentuk argumentasi, termasuk penalaran berbentuk konsekuensi yang mengikutsertakan perspektif orang lain. Sebagaimana kita lihat, jika kita mencoba membuktikan *shunyata* kepada orang yang berasumsi bahwa segala sesuatu mempunyai keberadaan hakiki, maka tidak ada titik temu. Meskipun demikian, Prasangika dapat mengikutsertakan perspektif orang lain dan berdasarkan itu, menganalisis hal yang dibicarakan sebagaimana diketahui oleh penentang. Seperti dikatakan Tsong-kha-pa (Jilid 3: 274) dalam bagian kesimpulan:

Jadi jika penalaran yang digunakan untuk membuktikan *probandum* (sesuatu yang layak dibuktikan) disetujui atau dikukuhkan kedua pihak melalui sejenis kognisi valid yang dijelaskan sebelumnya, ini adalah penalaran Svatantra. Jika penalaran tidak dikukuhkan dengan cara demikian dan *probandum* dibuktikan dengan menggunakan ketiga kriteria yang diterima pihak lain, ini adalah cara Prasangika. Jelas bahwa inilah yang dimaksud Chandrakirti.

Cara pandang manakah yang harus kita ikuti? Tsong-kha-pa menulis:

Para Madhyamika yang mengikuti Ayah Agung Nagarjuna dan Putra spiritualnya, Aryadeva, terbagi menjadi dua sistem yang berbeda: Prasangika dan Svatantrika. Yang manakah yang kita ikuti? Di sini, kita mengikuti sistem Prasangika. Lebih lanjut, sebagaimana dijelaskan sebelumnya, kita menyanggah adanya keberadaan baku bahkan secara konvensional; meskipun demikian, semua yang diajarkan mengenai samsara dan Nirvana haruslah sepenuhnya selaras dengan sanggahan tersebut.

Setelah mengatakan kita seyogianya mengikuti cara pandang Prasangika dalam mengukuhkan pandangan *shunyata*, Tsong-kha-pa kemudian menjelaskan bagaimana mengembangkan cara pandang yang tepat mengenai *shunyata* berdasarkan landasan tersebut. Beliau menjelaskan bagaimana merealisasi tiadanya sifat hakiki dari sosok dan tiadanya sifat hakiki dari pengalaman serta bagaimana menghilangkan halangan dengan membiasakan diri terhadap cara pandang demikian.

Untuk merealisasi tiadanya sifat hakiki dari sosok, kita dapat menggunakan perumpamaan dengan sebuah kereta. Kereta adalah gabungan

¹⁰ Di sini Yang Mulia Dalai Lama sekali lagi merujuk pada ajaran "*shunyata* dari yang lain" yang ada dalam tradisi Jonang dan silsilah Buddhadharma Tibet lainnya, namun dikritik dalam *Risalah Mendetail* (Jilid 3: 201). Mengenai Jonang, lihat catatan 28, bab II.

dari banyak hal, tergantung bagian-bagiannya. Ketika dianalisis melalui tujuh poin, kereta terbukti tak dapat ditemukan. Melalui penalaran tujuh poin juga, kita dapat menganalisis “saya,” menyidik hubungan antara “saya” dengan *skandha* mental dan fisik. Dengan demikian, kita mengetahui bahwa “saya” adalah *shunya* dari keberadaan hakiki. Kemudian kita dapat menggunakan analisis tersebut terhadap “milik saya,” “hal-hal yang dimiliki saya.” Baik “saya” maupun “milik saya” adalah *shunya*.

Kita kemudian dapat menyanggah anggapan adanya sifat hakiki dari pengalaman dengan menganalisis bagaimana segala sesuatu bisa muncul dalam empat cara (penalaran empat poin): dari sisinya sendiri, dari hal lain, dari keduanya atau bukan dari keduanya. Tepatnya, adalah melalui analisis apakah segala sesuatu dapat muncul dari sisinya sendiri, ulasan Buddhapalita atas *Mulamadhyamakakarika* dikritik secara ekstensif oleh Bhavaviveka, di mana dalam menanggapi hal itu, Chandrakirti mengatakan keberatan Bhavaviveka tak dapat dipertahankan. Dari sinilah muncul seluruh pembahasan apakah ada titik temu dari hal yang dibahas ketika para Madhyamika berdebat dengan para non-Madhyamika mengenai *shunyata*.

Lalu bagaimana bermeditasi mengenai *shunyata* dapat menghilangkan halangan? Tsong-kha-pa (Jilid 3: 320) menulis:

Setelah kita melihat bahwa “saya” dan “apa yang dimiliki saya,” tak memiliki sifat intrinsik (baku) bahkan satu partikel pun, kita dapat membiasakan diri dengan fakta demikian, mengakhiri pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha* (*satkayadrsti*) sebagai “saya” dan “milik saya.” Jika kita menghilangkan pandangan tersebut, kita akan menghentikan keempat jenis cengkeraman (misalnya mencengkeram pada apa yang kita inginkan, dan sebagainya), sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Jika kita menghentikan cengkeraman demikian, keberadaan yang terkondisi oleh keterikatan tak akan terjadi; dengan demikian, akan ada akhir kelahiran kembali *skandha* yang terkondisi; kita akan merealisasi pembebasan. Dikatakan dalam *Mulamadhyamakakarika*:

Dengan diredakannya “saya” dan “apa yang dimiliki saya,”
Hilanglah konsepsi “saya” dan “milik saya.”¹¹

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 321) kemudian merangkum pentingnya memahami *shunyata*:

Oleh karena itu, *klesha* seperti ketertarikan (*lobha*) dan penolakan (*dvesha*) yang bersumber dari pandangan keliru adanya sifat hakiki dari *skandha* (*satkayadrsti*), tercipta dari konsepsi keliru tersebut. Konsepsi keliru ini beroperasi secara tidak tepat dengan mencengkeram gagasan “ini nyata” sehubungan dengan delapan pemikiran duniawi,¹² atau pria

¹¹ *Mulamadhyamakakarika*, bab XVIII, bait 2cd; lihat buku Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way*, 48.

¹² Yakni: (1) senang mendapatkan sesuatu, (2) tidak senang kehilangan sesuatu, (3) senang mendapat reputasi baik, (4) tidak senang mendapat reputasi buruk, (5) senang dipuji, (6) tidak senang dicela, (7) senang mengalami kebahagiaan, (8) tidak senang mengalami penderitaan.

dan wanita, atau pot, pakaian, wujud atau sensasi. Karena konsepsi keliru itulah yang mempersepsi objek-objek tersebut, konsepsi keliru muncul dari elaborasi konsepsi mengenai keberadaan hakiki.

Setelah mengutip penjelasan Chandrakirti dalam membuktikan poin ini, Tsong-kha-pa (Jilid 3: 322) menyimpulkan:

Cara pandang *shunyata* memotong akar samsara dan itulah intisari jalan ke pembebasan. Oleh karena itu, kita harus menumbuhkembangkan keyakinan yang kokoh mengenai hal ini.

Mungkin kalian tidak tertarik untuk merealisasi pembebasan. Mungkin kalian bahkan tidak memikirkannya. Tetapi jika kita beraspirasi untuk merealisasi pembebasan, kita harus menumbuhkembangkan pemahaman mengenai *shunyata*.

Meditasi Mengenai *Shunyata*

Ketika kita menyanggah keberadaan hakiki, maka tidak ada landasan atau basis yang objektif sama sekali. Tsong-kha-pa (Jilid 3: 325) menekankan betapa sulitnya mempertahankan kesalingterkaitan sebab dan akibat dalam alam yang *shunya* dari keberadaan hakiki. Sementara kita tetap harus mempertahankan berfungsinya hal negatif atau positif, sebab dan akibat, dan sebagainya. Setelah menyanggah secara menyeluruh realita objektif, bagaimana kita masih bisa memiliki pandangan koheren mengenai realita? Kita perlu menerima bahwa realita adalah semata-mata sebutan, hanya konvensional. Tsong-kha-pa menekankan poin ini dalam karya beliau, *Lautan Penalaran* dan *Suluh Pemikiran*. Beliau mengatakan adalah relatif mudah memahami *shunyata* melalui negasi; tetapi yang sangat sulit dan menantang dalam filosofi Madhyamaka adalah bagaimana melalui negasi tersebut, kita memahami realita sehubungan dengan kesalingterkaitan.

Sangat bermanfaat di sini untuk mengingat tiga kriteria Tsong-kha-pa mengenai keberadaan konvensional. Agar sesuatu eksis secara konvensional, itu harus diketahui melalui konvensi umum, namun juga bukan menjadi tidak valid melalui kognisi valid konvensional lainnya. Kognisi lainnya ini mungkin adalah kognisi kita sendiri di momen berikutnya. Pada awalnya mungkin kita mempersepsi sesuatu dan berpikir sebagaimana yang tampak, namun belakangan kita melihatnya tidak demikian. Atau persepsi awal kita mungkin menjadi tak sah berdasarkan kognisi valid orang lain. Kita dapat membandingkan hal ini dengan konsep verifikasi dalam metode ilmu pengetahuan, di mana prinsip yang penting adalah dapat diulang (*repeatability*) dan dapat diverifikasi antar subjek, dapat diverifikasi oleh orang lain.

Kriteria ketiga dari keberadaan konvensional adalah bukan menjadi tidak valid melalui analisis mendalam. Kriteria ini memberikan suatu cara untuk membuat penilaian tentang pernyataan metafisik. Sebagai contoh, beberapa pengikut Chittamatra meyakini adanya kesadaran dasar (*alaya*). Dari perspektif Madhyamaka Prasangika, mendalilkan kesadaran dasar sebagai esensi sejati dari “saya” adalah suatu bentuk analisis mendalam yang keliru karena pernyataan ini

dibuat dalam konteks yang tidak selaras dengan konvensi sehari-hari. Karena ingin menemukan suatu rujukan landasan yang nyata dan objektif dari “saya”; penganut Chittamatra mengemukakan adanya kesadaran dasar (*alaya; foundational consciousness*). Para penganut kesadaran dasar tidak merasa nyaman bahwa kesadaran mental (*mental consciousness*) itulah “saya”; mereka menginginkan sesuatu yang lebih stabil. Pernyataan bahwa kesadaran dasar adalah landasan nyata dari “saya,” menjadi tidak valid jika dianalisis secara mendalam.

Dalam praktik meditatif yang sebenarnya, kita harus menggunakan dan membiasakan diri dengan penalaran, misalnya analisis tujuh poin mengenai “saya” atau analisis empat poin mengenai pengalaman (apakah pengalaman tercipta dari sisinya sendiri, dari hal lain, dari keduanya atau bukan keduanya). Dengan menggunakan logika penalaran, menolak kemungkinan demi kemungkinan, akhirnya kita mengetahui bahwa “saya” tak dapat ditemukan ketika dianalisis demikian. Kita tahu bahwa apa yang kita analisis tidaklah ada dan tak dapat dipertahankan melalui penyidikan cermat demikian.

Pada titik ini, adalah krusial untuk mengingat bahwa *sesuatu itu eksis*. Ini tak terbantahkan karena sesuatu mempunyai efek, membawa dampak. Sesuatu dapat mendatangkan kerugian; dapat membawa manfaat. Dengan demikian, pasti eksis melalui cara tertentu. Kemudian kita mulai mengerti apa arti melihat segala sesuatu eksis sebatas sebutan.

Setelah melakukan sanggahan analitis ini, sangatlah membantu untuk mengaitkan kembali meditasi kita mengenai *shunyata* dengan prinsip kesalingterkaitan. Bermeditasilah lebih lanjut mengenai *shunyata*, namun sekarang gunakanlah kesalingterkaitan sebagai alasan untuk membuktikan segala sesuatu adalah *shunya*. Fakta bahwa segala sesuatu saling terkait menunjukkan itu tidak berdiri sendiri. Karena tergantung hal lain, maka sepenuhnya terkait; keberadaannya adalah sedemikian rupa sehingga tak mungkin eksis dari sisinya sendiri, namun hanya eksis karena terkait. Kita lalu melihat bahwa keberadaan segala sesuatu adalah terkait dengan sesuatu. Keberadaan segala sesuatu hanyalah mungkin dan hanya dapat diketahui sehubungan dengan sebutan (*dependent designation*).

Buddhapalita mengatakan jika segala sesuatu eksis dari sisinya sendiri, melalui keberadaannya yang bersifat baku, maka mestinya kita dapat menunjuknya dan berkata, “Itu intinya!” dan jika demikian, sesuatu tak perlu tergantung pada faktor atau kondisi apa pun. Dalam *Menghancurkan Pengategorian (Pulverizing the Categories)*, Nagarjuna juga memberi argumen bahwa jika segala sesuatu bersifat objektif, eksis dari sisinya sendiri atau bersifat baku, maka pemikiran “ini demikian” mestinya muncul bahkan sebelum diberi sebutan.¹³ Faktanya, berpikir sesuatu adalah “begini dan begitu” (pemikiran

¹³ *Vaidalya-prakarana, passim*. Suatu rangkuman bermanfaat mengenai argumen atas teks ini dapat ditemukan dalam buku Richard H. Jones, *Nagarjuna (New York: Jackson Square Books, 2010)*, 79-90. Lihat juga terjemahan Fernando Tola dan Carmen Dragonetti dalam buku *Nagarjuna's Refutations of Logic (Delhi: Motilal Banarsidass, 1995)*.

berdasarkan identitas), hanya muncul terkait dengan sebutan (*dependently designated*). Jika segala sesuatu memiliki esensi dari sisinya sendiri, maka untuk mengetahuinya tidaklah perlu tergantung sebutan. Berkontemplasi demikian adalah cara untuk mengetahui bahwa satu-satunya realita yang dapat kita terapkan pada segala sesuatu adalah sebatas sebutan, realita yang terkait dengan sesuatu.

Jika kita mulai memahami hal ini, kita harus menumbuhkembangkan pemahaman lebih lanjut. Kemudian bandingkan pemahaman kita dengan bagaimana segala sesuatu biasanya tampak. Melalui kontemplasi *shunyata*, kita tahu segala sesuatu dan kejadian-kejadian tidak eksis melalui keberadaan yang bersifat baku; tidak eksis secara hakiki. Dalam persepsi sehari-hari, kita masih cenderung mempersepsi segala sesuatu memiliki keberadaan objektif. Dengan menyadari hal ini, kita mengetahui secara kokoh perbedaan mendalam antara bagaimana segala sesuatu terlihat oleh kita dengan bagaimana segala sesuatu sebagaimana adanya. Kita mengalami dan merasakan sendiri proses mengidentifikasi objek yang disanggah. Dan jika kita kembali ke analisis sebelumnya untuk mengidentifikasi objek yang disanggah, bagaimana kita menganggap segala sesuatu eksis secara objektif, terasa seakan-akan kita berinteraksi dengan sesuatu sebagaimana adanya.

Jadi pada praktiknya, kita harus menggabungkan dan menggunakan berbagai pendekatan. Pertama-tama, gunakanlah penalaran kritis untuk membuktikan bahwa apa pun yang kita selidiki, pada akhirnya tak dapat dipertahankan melalui analisis. Kemudian, kontemplasikanlah kesalingterkaitan, keberadaan relatif dari hal-hal yang esensinya tak dapat ditemukan. Setelah itu, bandingkanlah pemahaman yang kita kembangkan melalui cara demikian dengan persepsi kita sehari-hari. Kita bisa merasakan apa yang biasa kita lakukan saat kita mencengkeram sesuatu seolah-olah eksis secara hakiki.

Dengan demikian, kita akan melihat bagaimana pemahaman kesalingterkaitan menghantarkan pada *shunyata* dan bagaimana pemahaman *shunyata* menghantarkan pada kesalingterkaitan. Kita akan melihat bahwa keduanya saling melengkapi dan memperkuat satu sama lain. Sebagaimana dikatakan Tsong-kha-pa dalam *Tiga Realisasi Utama Jalan Spiritual*¹⁴:

Ketika *shunyata* dan *pratityasamutpada* tidak dianggap terpisah atau dianggap silih berganti, tetapi dilihat secara bersamaan (simultan),
 Dengan demikian, melihat *pratityasamutpada* yang tak pernah gagal
 Sebagai pengetahuan yang menghancurkan semua cengkeraman pada objek,
 Kita telah mencapai titik puncak dari analisis tersebut.

Tsong-kha-pa (Jilid 3: 327-330) kemudian menyimpulkan teks *Risalah Mendetail* dengan menjelaskan berbagai jenis *vipashyana*. Beliau menjelaskan (Jilid 3: 330-359) bagaimana menumbuhkembangkan dan mempertahankan

¹⁴ Bait 12. Mengenai terjemahan dan ulasan yang sangat baik atas teks ini, lihat buku Geshe Sonam Rinchen dan Ruth Sonam, *The Three Principal Aspects of the Path* (Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2010). Bait di atas ada di halaman 122.

vipashyana serta bagaimana memadukan *shamatha* dan *vipashyana*. Kemudian beliau menyimpulkan (Jilid 3: 361-365) suatu ringkasan keseluruhan jalan spiritual dan suatu penjelasan singkat bagaimana mempraktikkan Vajrayana.

Bab XV

Realisasi Penggugahan

Sekarang kita sudah selesai. Untuk memahami ajaran ini dengan baik, diperlukan waktu berbulan-bulan. Setelah itu, untuk mempraktikkannya dengan baik diperlukan banyak dekade. Namun kita harus melakukannya; tidak ada pilihan lain. Berdasarkan pengalaman sendiri, saya sungguh-sungguh tertarik pada ajaran ini ketika berusia enam belas tahun; sekarang saya berusia tujuh puluh tiga tahun. Selama ini, ajaran ini telah menjadi pedoman utama saya.

Di Tibet, teks yang sangat komprehensif, kami sebut “seribu dosis sekaligus.” Teks *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* yang ditulis oleh Tsong-kha-pa adalah seperti itu. Uniknya pendekatan Tsong-kha-pa adalah beliau banyak menjelaskan bagian yang sangat sulit dari teks-teks India.¹ Dengan sendirinya, ini membuat buku beliau sangat sulit dimengerti, tetapi sangatlah penting dan bermanfaat mengklarifikasi bagian-bagian yang sulit. Kumpulan hasil karya beliau berjumlah delapan belas jilid dalam bahasa Tibet; ada berbagai macam tulisan, namun tiada di antaranya yang mudah dibaca. Semua teks menjelaskan sesuatu yang dalam, sesuatu yang sangat penting. Di saat yang sama, gaya tulisan beliau luar biasa; beliau menggunakan hanya beberapa kata untuk mengungkapkan makna yang sangat dalam. Adalah suatu karunia khusus bisa menulis seperti itu.

Sebagai seorang bhikshu sederhana, saya sangat senang memberi penjelasan mengenai buku ini. Tentu saja pengetahuan saya sendiri sangat terbatas dan pengalaman saya lebih terbatas lagi. Namun membaca buku ini membuat saya merasa sangat bahagia dan beruntung.

Sejak usia enam belas tahun hingga tujuh puluh tiga tahun, saya telah berusaha menjalankannya dan saya masih berusaha menjalankannya. Juga untuk kalian, mempelajari dan mempraktikkan ajaran ini memerlukan waktu bertahun-tahun. Janganlah berkecil hati dan patah semangat. Setiap hari belajarlah satu halaman. Itu cukup. Itu baik. Kemudian, setelah seratus hari, kalian sudah mempelajari seratus halaman; setelah seribu hari, kalian sudah mempelajari seribu halaman.

Mempelajari hal eksternal pun membutuhkan waktu; menumbuhkembangkan sesuatu dalam *citta* juga membutuhkan waktu dan tidak mudah. Namun saya yakin *citta* kita bisa berubah dan menjadi lebih baik. Saya bisa menjamin hal ini berdasarkan pengalaman saya sendiri. Jika kalian berupaya terus-menerus, tanpa kehilangan minat, tanpa kehilangan tekad, maka perubahan akan terjadi, akan membaik.

¹ Mengenai analisis lebih lanjut bagaimana Tsong-kha-pa mengutip berbagai sumber dalam *Risalah Mendetail*, lihat buku Elizabeth Napper, *Dependent Arising and Emptiness* (Boston: Wisdom Publications, 2003) dan “Ethics as the Basic of a Tantric Tradition” dalam edisi Guy Newland, *Changing Minds*, 107-131.

Pada akhirnya, tujuan kita adalah pengalaman sejati altruisme yang tak terbatas dan pemahaman sempurna tentang realita terdalam. Sebagai seorang Buddhis, tujuan akhir kita adalah merealisasi Penggugahan. Betapa pun jauhnya, mari kita mulai sekarang untuk merealisasi tujuan akhir tersebut. Terima kasih.

Dedikasi

Seperti biasa ketika mengajarkan *Jalan Penggugahan Bertahap*, hari ini kita simpulkan dengan bersama-sama melantunkan doa aspirasi dari bait-bait dedikasi dalam *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* (Jilid 3: 368-369):

Melalui upaya yang lama dalam mengakumulasi
Kedua pengumpulan seluas angkasa
Agar saya menjadi pemimpin para Jina (Penakluk),
Membimbing semua makhluk yang *citta*-nya diliputi *avidya*
(kesalahpengertian).

Di semua kehidupan hingga saya merealisasi keadaan itu
Agar Manjughosha menjaga saya dengan cinta kasih.
Setelah saya menemukan jalan tertinggi, menyelesaikan tahap-tahap
ajaran, dan menyempurnakannya,
Agar saya menyenangkan hati para Jina.

Melalui upaya terampil yang terinspirasi oleh kekuatan cinta kasih,
Agar inti utama jalan spiritual yang saya ketahui secara tepat
Menghilangkan kegelapan mental para makhluk.
Agar saya menjunjung tinggi ajaran Jina sepanjang masa.

Di daerah di mana ajaran agung nan berharga belum menyebar
Atau di mana ajaran telah menyebar namun kemudian merosot,
Agar saya menerangi harta karun kebahagiaan dan manfaat
Dengan *citta* mendalam yang termotivasi *mahakaruna* (welas asih agung).

Agar *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* ini,
Yang dilandasi tindakan menakjubkan para Jina dan Putra mereka,
Membawa keagungan bagi mereka yang ingin terbebaskan,
Dan selamanya melestarikan realisasi Jina.

Mereka yang secara kondusif mendukung praktik jalan kebajikan
Dan menghilangkan kondisi yang menghambat praktik tersebut
Apakah manusia atau bukan, agar dalam semua kehidupan
Mereka tak pernah terpisahkan dari jalan murni yang dipuji para Jina.

Ketika saya berusaha merealisasi jalan Mahayana
Melalui ajaran sepuluh tindakan bajik,
Agar saya senantiasa didampingi mereka yang memiliki daya (*bala*)
Dan agar lautan manfaat meliputi segenap penjuru.

Doa Panjang Umur

Joshua Cutler: Terima kasih, Yang Mulia atas ajaran-Mu yang luar biasa. Guru kami, pendiri Pusat Dharma ini, Geshe Wangyal selalu menyebut Yang Mulia sebagai “permata pengabul keinginan.” Setiap kali saya bertemu Yang Mulia, saya merasakan kekuatan kata-kata tersebut; saya merasa keinginan saya terpenuhi. Dalam pembabaran yang hanya berlangsung enam hari, Yang Mulia telah mengajarkan kami intisari dari *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap*. Hanya seorang cendekiawan dan praktisi hebat yang bisa melakukan itu.

Mari kita bersama-sama melafalkan doa panjang panjang umur untuk Yang Mulia sebanyak tiga kali:

Di dataran yang dikelilingi pegunungan bersalju
Engkaulah sumber segala manfaat dan kebahagiaan,
Yang perkasa Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,
Mohon tetaplah tinggal hingga samsara berakhir.

“*Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap* merupakan salah satu karya klasik agung dunia spiritual. Sebagai suatu ensiklopedia, buku ini memuat kontemplasi untuk pemula hingga meditasi yang sangat dalam untuk praktisi tahap lanjut. Sebagai penerus terbaik warisan intelektual dan spiritual Tsong-kha-pa, tiada orang lain yang dapat menjabarkan *Risalah Mendetail* sebaik Yang Mulia Dalai Lama. Meskipun isinya sangat dalam, gaya Dalai Lama yang jenaka dan penuh humor membuat ajaran Tsong-kha-pa menjadi hidup. Walaupun enam ratus tahun telah berlalu sejak *Risalah Mendetail* ini ditulis, Yang Mulia Dalai Lama menunjukkan betapa relevannya pemikiran Tsong-kha-pa bahkan di abad XXI ini.”

(Jose Cabezon, *Dalai Lama XIV Endowed Chair in Tibetan Buddhism and Cultural Studies*, Universitas California, Santa Barbara)

“BERLANJUT KE PENGGUGAHAN menjabarkan ulasan lengkap Yang Mulia Dalai Lama atas karya klasik agung Tsong-kha-pa, *Risalah Mendetail Jalan Penggugahan Bertahap*. Dalam buku ini, Guy Newland menyajikan ajaran Yang Mulia Dalai Lama dengan teliti, ulet dan menggugah sehingga membuahkan karya langka Buddhadharma yang jelas, menawan hati dan menyenangkan untuk dibaca. Saya merekomendasikan siapa pun yang tertarik pada karya agung klasik Tsong-kha-pa untuk membaca buku ini.”

(Dr. Thupten Jinpa, penerjemah utama Dalai Lama dan penulis *The Essential Mind Training*)

“Di antara berbagai keterampilan mengajar, salah satu kemampuan Yang Mulia Dalai Lama yang paling mengesankan adalah kefasihan beliau dalam memberikan ulasan yang menarik mengenai risalah klasik Buddhadharma India dan Tibet. Di antara risalah mendetail Tibet, tiada yang lebih terkenal daripada *Lam Rim Chen Mo*, karya Tsong-kha-pa. Dengan cara yang mudah dimengerti, menggugah dan jelas, Yang Mulia Dalai Lama mengajarkan teks yang beliau pelajari sejak masih kanak-kanak di Potala, suatu teks yang beliau pahami lebih dari apa pun.”

(Donald Lopez, Profesor Kehormatan Arthur E. Link, *Buddhist and Tibetan Studies*, Universitas Michigan)